



# ATELIER D'ÉCHANGE ET DE DISCUSSION POUR GROUPES MIXTES

DEVENIR TÉMOIN ACTIF·VE EFFICACE

## Guide d'animation



Ce guide d'animation et les outils associés ont  
été créés par [Info-Femmes](#).

Ils sont disponibles gratuitement sur :  
[www.infoviolence.ca](http://www.infoviolence.ca)

Avec la participation financière de : Québec 

# SOMMAIRE

- 02** Déroulement
- 03** Objectifs
- 04** Quizz
- 05** Fragilité et estime de soi
- 07** Les chicanes de couple
- 09** Profil des agresseurs
- 11** Le cycle de la violence et les types de ruptures
- 16** Difficultés à briser le cycle de la violence
- 18** Le sexisme de la violence et la manipulation
- 21** Les maisons d'hébergement et autres ressources disponibles
- 23** Intervention de la police
- 25** La violence conjugale et d'absentéisme au travail
- 27** Mise en situation
- 28** Conseils pour être témoin actif·ve

# DÉROULEMENT

1. Présentations de l'animateur.ice et des participant.e.s
2. Présentation des objectifs
3. Présentation du "quizz"
4. Réponses et échanges
5. Questions et mises en situation
6. Évaluation



# OBJECTIFS

- Prendre conscience des normes sociales qui peuvent engendrer les violences conjugales
- Déconstruire les mythes qui entourent ces violences
- Partager nos connaissances sur le sujet et aborder nos préjugés
- Reconnaître les signes précurseurs et agir adéquatement
- Devenir témoin actif·ve efficace
- Orienter les personnes vers les ressources appropriées



# QUIZZ

1. Les femmes victimes de violence sont plus fragiles et ont une faible estime d'elles-mêmes. Elle sont souvent dépendantes affectives.
2. Les chicanes dans un couple sont normales, il ne faut pas toujours penser que c'est de la violence.
3. Un partenaire est violent partout et avec tout le monde.
4. Se sortir de la violence conjugale, c'est comme arrêter de fumer : il faut s'y prendre entre 7 et 10 fois pour réussir.
5. Les femmes qui retournent dans la violence le font par choix, parce qu'elles sont bien là-dedans.
6. Quand on veut, on peut!
7. La meilleure solution est de diriger les femmes vers les maisons d'hébergement pour victimes de violence.
8. Les policiers sont bien formés et offrent un bon soutien aux femmes victimes de violence.
9. La violence conjugale est une cause importante d'absentéisme au travail.
10. Une voisine a passé un an et demi à nous parler de sa relation toxique. Finalement, elle a quitté la personne avec qui elle cohabitait et volé de ses propres ailes. On apprend qu'elle est retournée dans sa relation de violence et rien n'a changé car elle recommence à nous en parler au dîner, en jouant aux cartes... Que fait-on ?
  - a. Si elle reste avec lui, je ne lui parle plus.
  - b. Je continue de l'écouter, mais je sais que rien ne va changer.
  - c. J'en parle à ses enfants.

# 01 LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE SONT PLUS FRAGILES ET ONT UNE FAIBLE ESTIME D'ELLES-MÊMES

## Diapositives 3 et 4

### FAUX

En disant cela, on attribue la responsabilité des violences, ou une partie de la responsabilité aux femmes qui en sont victimes. Or, la responsabilité appartient aux personnes qui exercent ces violences quelle qu'elles soient. Chaque personne est responsable de ses actes et en fait le choix à tout moment.

Les femmes ne sont pas responsables de la violence qu'elles vivent. Il n'y a pas un modèle unique de femmes victimes de violences. Si c'était le cas, il serait bien plus facile de prévenir et même d'enrayer les violences grâce à un modèle unique de solution.

## Diapositive 5

### Exemple 1 :

Ingrid Falaise, actrice du Québec, elle-même victime de violences a écrit *Le monstre*, un livre racontant son vécu, et du fait que toutes les femmes sont susceptibles de vivre de la violence conjugale. Ingrid est maintenant porte-parole pour SOS violence conjugale. Une série télé est inspirée de son livre (disponible sur TOU.TV).

### Exemple 2 :

Suite au mouvement MoiAussi (MeToo), on a vu des milliers femmes de tous les milieux sortir et prendre la parole pour dénoncer les actes de violences et d'abus sexuels qu'elles ont subis.

Au niveau de la violence conjugale, nous avons moins d'exemples publics.

C'est parce que la violence conjugale figure parmi les crimes les plus difficiles à dénoncer aux autorités policières en raison du type de relation qui unit la victime à son agresseur. Ici, il y a une forme d'emprise quotidienne de la part de l'agresseur et les femmes vivent souvent dans une situation de dépendance plus grande par rapport à leur agresseur. Elles auront donc davantage de difficulté à dénoncer les violences qu'elles subissent (Thomassin, 2000).

Saviez-vous que **seulement 3,6 % des femmes victimes de violence conjugale la signalent à la police ?** Cela signifie qu'un très grand nombre de femmes vivent avec la violence sans la dénoncer.

Bien que la violence conjugale soit vécue par tous les groupes sociaux et dans tous les milieux, certains contextes de vie peuvent être associés à une plus grande vulnérabilité à la violence conjugale. La *Politique d'intervention en matière de violence conjugale. Prévenir, dépister, contrer la violence conjugale* du gouvernement du Québec mentionne notamment le fait d'être une personne âgée, handicapée, autochtone, gaie, lesbienne, bisexuelle, immigrante ou appartenant à une communauté culturelle.

Différents facteurs peuvent expliquer les taux plus élevés de victimisation des femmes appartenant à ces groupes. Une plus grande vulnérabilité (manque d'indépendance sur le plan financier, isolement social, stigmatisation, etc.) et la présence et le cumul de facteurs de risque chez ces femmes sont des pistes d'explication qui ressortent des études sur le sujet.

Source : <https://www.inspq.qc.ca/securite-prevention-de-la-violence-et-des-traumatismes/prevention-de-la-violence-interpersonnelle/dossiers/violence-conjugale>

Pour plus d'information :

- <http://maisondeuxvallees.com/statistiques/>
- <https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/police/publications-et-statistiques/statistiques/violence-conjugale/2015/en-ligne.html>
- <http://www.sosviolenceconjugale.ca/wp-content/pdf/PointViolenceConjugale.pdf>

# 02

## LES CHICANES DE COUPLE, C'EST NORMAL. IL NE FAUT PAS TOUJOURS PENSER QUE C'EST DE LA VIOLENCE

### Diapositives 6 et 7

### VRAI et FAUX

Il peut parfois être difficile de distinguer la violence conjugale de la chicane de couple. Dans tous les couples, il peut y avoir, dans des moments de colère et de frustration, des paroles blessantes, des propos dénigrants et autres comportements agressifs. Habituellement, ces épisodes sont occasionnels et ne s'insèrent pas dans un cycle répétitif dans lequel un des partenaires domine l'autre.

On parlera de violence conjugale lorsque de tels agissements sont courants et font partie de la dynamique relationnelle du couple. De plus, il pourra y avoir la recherche de contrôle et de pouvoir sur l'autre qui persistera dans le temps. La victime n'osera ni parler ni s'opposer ouvertement au conjoint par peur de ses réactions, des conséquences ou des représailles. La peur et l'impuissance sont des indices importants pour distinguer la violence conjugale de la chicane de couple.

Il peut être pertinent ici de faire la distinction entre les concepts de colère, agressivité et violence.

#### **Définition de la colère :**

La colère est une émotion vitale et légitime reliée à un mécontentement ou à une frustration. En tant qu'être humain nous vivons une multitude d'émotions, dont celle de la colère qui, en soit, ne peuvent blesser personne. C'est la façon dont nous exprimons notre colère qui peut devenir un moyen de blesser, qu'elle soit tournée contre soi ou dirigée contre autrui.

**Définition de l'agressivité :**

L'agressivité est un mode d'expression, une disposition mentale exprimée ou non. L'agressivité est donc naturelle, puisqu'il s'agit d'une pulsion fondamentale déclenchée par différentes émotions fortes telles que la colère et la frustration, d'un état qui n'implique pas de participation d'une autre personne. Bien utilisée, l'agressivité peut aussi générer une énergie et une vitalité positives. Par contre, cette énergie peut aussi être utilisée de façon négative. C'est le cas lorsque nous employons la violence pour régler nos conflits.

**Définition de la violence :**

La violence est un exercice abusif de pouvoir par lequel un individu en position de force cherche à contrôler une autre personne en utilisant des moyens de différents ordres afin de la maintenir dans un état d'infériorité ou de l'obliger à adopter des comportements conformes à ses propres désirs.

**Diapositive 8**

Présenter les 12 formes de violence selon l'outil « Démasquer la violence conjugale » de SOS Violence conjugale : [Démasquer la violence conjugale — SOS violence conjugale](#)

Pour plus d'information :

- <https://maisons-femmes.qc.ca/wp-content/uploads/2017/09/fascicule.pdf>
- <https://lare-source.org/fr/une-chicane-de-couple-ou-de-la-violence-conjugale>

# 03

## UN PARTENAIRE VIOLENT EST VIOLENT PARTOUT ET AVEC TOUT LE MONDE

### Diapositives 9 et 10

## FAUX

La violence conjugale se vit dans l'intimité, à l'abri des regards extérieurs. C'est donc dans sa relation de couple que la personne utilisant des comportements violents contrôle et domine sa partenaire. De plus, certains partenaires accentuent leur contrôle en ayant une image sociale positive (travail, amis, etc.), complexifiant ainsi l'identification de la violence par la partenaire. Combien de fois, suite à une situation de violence conjugale médiatisée, entendons-nous les voisins dirent : « il avait l'air tellement gentil » ou « il jouait avec ses enfants, il semblait être un bon gars » ?

Par exemple,

- l'ex-conjoint à qui ma voisine a donné des infos
- le conjoint « enfant de chœur » et la conjointe « hystérique »

Il n'existe pas un portrait type de conjoints ayant des comportements violents envers leur partenaire, notamment en raison de la grande diversité de violence conjugale qui peut être exercée et des facteurs qui y sont sous-jacents.

On dépeint tout de même deux types de profils psychologiques associés aux agresseurs : les comportements antisociaux (avec une attitude complaisante envers la violence) et la dépendance émotionnelle profonde à la relation. Dans ce dernier cas, la violence est souvent présente dans le contexte conjugal seulement : le conjoint exerce beaucoup de contrôle sur la vie de sa conjointe, que ce soit par la surveillance de ses activités ou la restriction de ses contacts avec les autres.

Le conjoint violent se considère parfois comme une victime.

On remarque aussi que le conjoint violent peut s'estimer victime dans la situation, que ce soit d'abandon, d'injustice ou de mauvais traitement. Sa perception de la situation est ainsi erronée et il a du mal à reconnaître les droits de la véritable victime. De plus, il a tendance à se déresponsabiliser, y compris après à la séparation, en mettant l'échec de la relation sur les autres.

Voici quelques signes avertisseurs qu'un conjoint ou ex-conjoint pourrait être violent (ceci n'est pas une liste exhaustive, et l'absence de ces signes ne veut pas dire qu'il n'y a pas de violence dans le couple) :

- lui téléphone souvent ou lui envoie beaucoup de messages texte et de courriels
- la suit au travail
- se présente sur le lieu de travail
- communique avec ses collègues ou son employeur
- a un comportement jaloux et contrôlant

Sources :

- [https://www.informelle.osbl.ca/public/chronique-juridique\\_profil-des-hommes-violents.html](https://www.informelle.osbl.ca/public/chronique-juridique_profil-des-hommes-violents.html)
- <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/conjoints-ayant-des-comportements-violents>

# 04 SE SORTIR DE LA VIOLENCE CONJUGALE, C'EST COMME ARRÊTER DE FUMER : IL FAUT S'Y PRENDRE ENTRE 7 ET 10 FOIS POUR RÉUSSIR

## Diapositives 11 et 12

### VRAI

Une étude a montré qu'une femme victime de violence conjugale peut quitter son conjoint sept ou huit fois en moyenne avant de le quitter définitivement.

Voici les principales raisons qui motivent les femmes à quitter définitivement leur conjoint violent:

- Savoir qu'il existe de l'aide pour elles et leurs enfants
- Reconnaître l'impact de la violence conjugale sur les enfants
- Atteindre un niveau de violence qui dépasse leur seuil critique de tolérance (seuil qui diffère d'une femme à l'autre)

## Diapositive 13

Connaissez-vous le **cycle (ou spirale) de la violence conjugale** ? Il aide à comprendre comment la victime en vient à vivre dans un climat constant de peur et d'alerte, peu importe où elle va, ou ce qu'elle fait.

Le cycle de la violence traduit les quatre phases par lesquelles se perpétuent les gestes de violence. Ces phases permettent de comprendre le cercle vicieux de la violence conjugale et d'identifier les comportements du conjoint à chaque étape du cycle ainsi que les conséquences pour les victimes. Bien que le cycle de la violence demeure plus facilement identifiable lorsqu'il y a de la violence physique dans la relation, il s'applique également aux autres formes de violence, soit verbale, psychologique, sexuelle et économique. Le cycle de la violence est en fait une dynamique relationnelle qui peut être complexe et subtile. L'intensité du cycle varie durant la vie d'un couple et d'un couple à l'autre.



### **La première phase: l'escalade de la tension**

Dans la première phase, la tension du conjoint monte, ce qui crée un climat de peur et d'anxiété pour la victime. Dans cette phase, le conjoint utilise souvent de la violence verbale et psychologique. Ces attaques sont parfois considérées comme mineures par la conjointe qui croit faussement qu'elle pourra contrôler la situation.

### **La deuxième phase: l'explosion**

La deuxième phase, généralement courte mais dévastatrice, se traduit par l'explosion du conjoint, c'est-à-dire par une agression, souvent physique. Pendant cette période, la victime est en état de choc. Traumatisée, ses idées et ses sentiments sont confus: elle peut ressentir aussi bien de l'outrance et de la colère que de la honte.

### **La troisième phase: l'accalmie**

À la troisième phase du cycle, l'agresseur tente de se justifier en expliquant les raisons de son acte. De son côté, la victime, souvent de façon inconsciente, cherche des réponses aux gestes violents de son partenaire. Suite aux justifications de son conjoint, le doute et la culpabilité l'envahissent peu à peu.

### **La quatrième phase: la lune de miel ou la rémission**

À la dernière phase, le conjoint agresseur s'excuse en promettant qu'il ne recommencera plus. Il peut alors redevenir gentil et charmant. À ce moment, l'espoir d'une relation saine renaît chez la femme.

Puis dans un autre moment imprévisible, la tension du conjoint remontrera, explosera, il se justifiera et demandera encore pardon à sa conjointe et ainsi de suite.

Il est à noter que la dernière phase est de durée variable et elle peut même être absente chez certains conjoints, qui ne semblent pas remarquer ou regretter leurs gestes violents.

Au fil du temps, la violence psychologique s'intensifie et la phase de tension augmente. Les agressions physiques deviennent de plus en plus graves et la phase de rémission de plus en plus courte.

Source : [Cliquez-Justice \(cliquezjustice.ca\)](http://cliquez-justice.ca)

## Types de ruptures

Pourquoi est-ce nécessaire d'aborder les différentes ruptures dans un contexte de violence conjugale ? Tout simplement parce que le fait de mettre des mots sur des observations nous permet de comprendre davantage ce qui se passe vraiment dans le quotidien des femmes violentées. D'une part, comprendre le processus nous donne le pouvoir d'être disponibles pour offrir l'aide nécessaire. D'autre part, la femme à qui on explique ces différences prend conscience de ses démarches et peut normaliser son vécu.

La rupture la plus fréquente est la **rupture évolutive** : celle-ci se caractérise par des départs et des retours nombreux avant la séparation finale. Même si on a envie de critiquer ou de désavouer un tel choix dans le processus, il est impératif de comprendre qu'à chaque tentative de rupture, une petite victoire dans la reprise de pouvoir personnel pour la femme se concrétise. En effet, cette femme prend connaissance de plus en plus de ses propres ressources (confiance, estime de soi, autonomie). Elle est aussi plus consciente des comportements violents de son conjoint. Oui, elle conserve toujours l'espoir que la violence cesse et que la relation s'améliore, mais elle n'exclut pas le fait que la rupture est possible. Il est important de respecter son rythme et d'être disponible pour elle.

« Ça faisait plusieurs fois qu'on se laissait. La dernière fois, il a réussi à me convaincre de revenir, car il avait fait une thérapie pour arrêter de boire. Les deux premiers mois, ça a bien été, mais la violence est revenue : je ne faisais jamais rien de correct, il parlait contre mes amies et ma famille. Il voulait encore m'isoler. J'ai bien vu que le problème, ce n'était pas la boisson, mais bien de la violence. Je me suis rendu compte qu'il ne changerait jamais. »

Une deuxième rupture possible est la **rupture à contrecœur** : la femme part après plusieurs années de violence et après avoir tout essayé. Elle quitte son conjoint définitivement. La femme a mûri cette décision pendant longtemps, et malgré le fait qu'elle a tout tenté pour sauver son union, la seule solution envisageable est la séparation. Durant ces longues années de réflexion et de tentative pour améliorer sa vie de couple, un certain détachement affectif progressif du conjoint s'est mis en place. Généralement, cela a permis à la femme d'entamer certaines démarches (juridiques et économiques) en prévision du départ imminent.

« Il a toujours eu de l'emprise sur moi, il fallait que je fasse à sa façon. J'étais toujours anxieuse, je marchais constamment sur des œufs. Je n'arrivais pas à le quitter, je ne voulais pas briser la famille et j'étais terrifiée à l'idée de me retrouver seule avec les enfants. Lorsque l'éducatrice m'a rencontrée pour me dire que mon fils avait des comportements violents à la garderie, je me suis dit qu'il fallait qu'on parte avant que les impacts soient trop grands sur mon garçon. »

La troisième et dernière rupture, et la moins fréquente, est la **rupture rapide** : cela consiste en une séparation expéditive et définitive. Au moment où la femme reconnaît la violence dans le comportement de son conjoint, elle met fin à la relation. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, même si la femme part rapidement, les impacts ont fait leur travail. En effet, dès qu'il y a acte de violence (verbale, psychologique, physique, sexuelle, sociale ou économique), des conséquences (honte, culpabilité, sentiment d'échec, etc.) s'ensuivent inévitablement sur la femme qui les a vécues. Il est donc nécessaire d'apporter une aide significative et spécialisée à cette femme.

« Il voulait qu'on fasse l'amour chaque jour. Il me disait que c'était une preuve d'amour. Même si ça ne me tentait pas, je le faisais pour ne pas qu'il pense que je ne l'aimais pas. Je le faisais aussi pour qu'il me laisse tranquille. Le jour où j'ai décidé de lui dire non, il ne l'a pas pris et il m'a forcée physiquement à avoir une relation sexuelle avec lui. Ce soir-là, il y a quelque chose qui s'est cassé en moi et j'ai vu de quoi il était capable. Ça a été le déclic et j'ai décidé que c'était terminé. »\*

On peut parler ici des scénarios de protection. Voir document inclus dans la trousse à remettre aux participant.e.s

Sources :

- <https://maisonad.org/wp-content/uploads/2018/12/Les-sortes-de-ruptures.pdf>
- <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on>
- <http://www.sosviolenceconjugale.ca/wp-content/pdf/PointViolenceConjugale.pdf>
- <https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/police/publications-et-statistiques/statistiques/violence-conjugale/2015/en-ligne.html>

# 05

## LES FEMMES QUI RETOURNENT DANS LA RELATION DE VIOLENCE LE FONT PAR CHOIX, CAR ELLES SONT BIEN LÀ-DEDANS

Diapositives 14 et 15

### FAUX

Il est important de comprendre l'emprise que le conjoint violent peut avoir sur sa victime afin de nous éviter de tomber dans les préjugés liés au fait que la femme peut décider de retourner avec le conjoint violent parce qu'elle aime ça.

Plusieurs éléments font en sorte qu'il peut être difficile de briser le cycle de la violence conjugale dont :

#### **La peur des représailles**

Les victimes de violence conjugale ont peur des menaces proférées par leur conjoint. Certaines craignent même pour leur vie et pour celle de leurs enfants. Elles sont effrayées à l'idée d'entreprendre des démarches judiciaires, que ce soit pour dénoncer leur conjoint ou pour s'en séparer. Elles ont peur que la violence augmente. Plusieurs victimes considèrent que les lois ne pourront pas, à la suite d'une éventuelle séparation, leur offrir une protection adéquate contre l'agresseur.

#### **L'isolement social**

Par ses comportements contrôlants, l'agresseur empêche souvent sa victime d'entretenir des relations et des contacts avec ses parents et amis. Il dénigre les personnes qui pourraient lui venir en aide ou lui interdit tout simplement de les fréquenter, la laissant ainsi sans ressources sociales et complètement isolée. Certaines n'obtiennent pas le soutien de leur famille et amis et ne connaissent pas les ressources d'aide aux victimes pouvant les aider et aider leurs enfants.

#### **La peur du jugement**

Elles redoutent le jugement de la famille, des amis et des intervenants. Elles ont l'impression qu'on ne les croira pas. Elles ne se sentent pas la force d'affronter les commentaires.

## **L'espoir constant que le conjoint va changer**

L'expérience de la violence dans le cadre d'une relation d'amour est une expérience traumatisante et bouleversante. Parce que les comportements violents sont accompagnés d'une justification et d'une responsabilisation de la victime comme source du problème, il devient difficile pour cette dernière de remettre en question la relation. Elles ont aussi l'espoir que les choses vont changer. Elles croient aux promesses de changement de leur partenaire, espèrent que leur amour pour ce dernier arrivera à le changer. Elles croient qu'il changera si elles modifient leur propre comportement.

Plus la violence est présente depuis longtemps, plus la femme victime a perdu sa liberté d'agir et de penser.

Mettre fin à une relation dans un contexte de violence conjugale est un long processus qui peut comporter certains dangers. Des études démontrent que la séparation est l'un des moments les plus dangereux pour les victimes, car certains conjoints peuvent devenir agressifs et mettre en danger la vie de leur partenaire.

La séparation d'un conjoint ayant des comportements violents ne met pas nécessairement un terme à la violence :

- Au Québec, en 2012, 19 731 infractions contre la personne commises dans un contexte conjugal ont été rapportées à la police, 80 % ayant été commises contre des femmes et 20 % contre des hommes. De ce nombre, **5 688 infractions ont été commises à l'endroit d'une ex-conjointe et 1466 à l'endroit d'un ex-conjoint.**

Le fait de subir le cycle de la violence à plusieurs reprises sème une grande confusion et une perte d'estime de soi, ce qui rend souvent les femmes ambivalentes, ne sachant plus si elles doivent partir ou rester. Elles partent pour voir si elles peuvent survivre en dehors de ces relations et reviennent pour voir si leurs partenaires peuvent changer. Ce processus évolutif permet aux femmes de mieux comprendre leur situation, de sortir du cycle de violence, d'expérimenter des espaces de liberté et de reprendre du pouvoir sur leur vie.

Source : <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parler-on#pourquoi>

## Diapositives 16 et 17

## FAUX

Il y a plusieurs phrases, proverbes et dictons que vous entendons depuis l'enfance qui renforcent nos fausses croyances face à la violence conjugale :

*Quand on veut, on peut !*

Pourquoi il est si difficile de détecter ces violences et de les faire cesser? Il y a deux facettes au problème:

**1. Le sexisme et les autres discriminations dans la société**

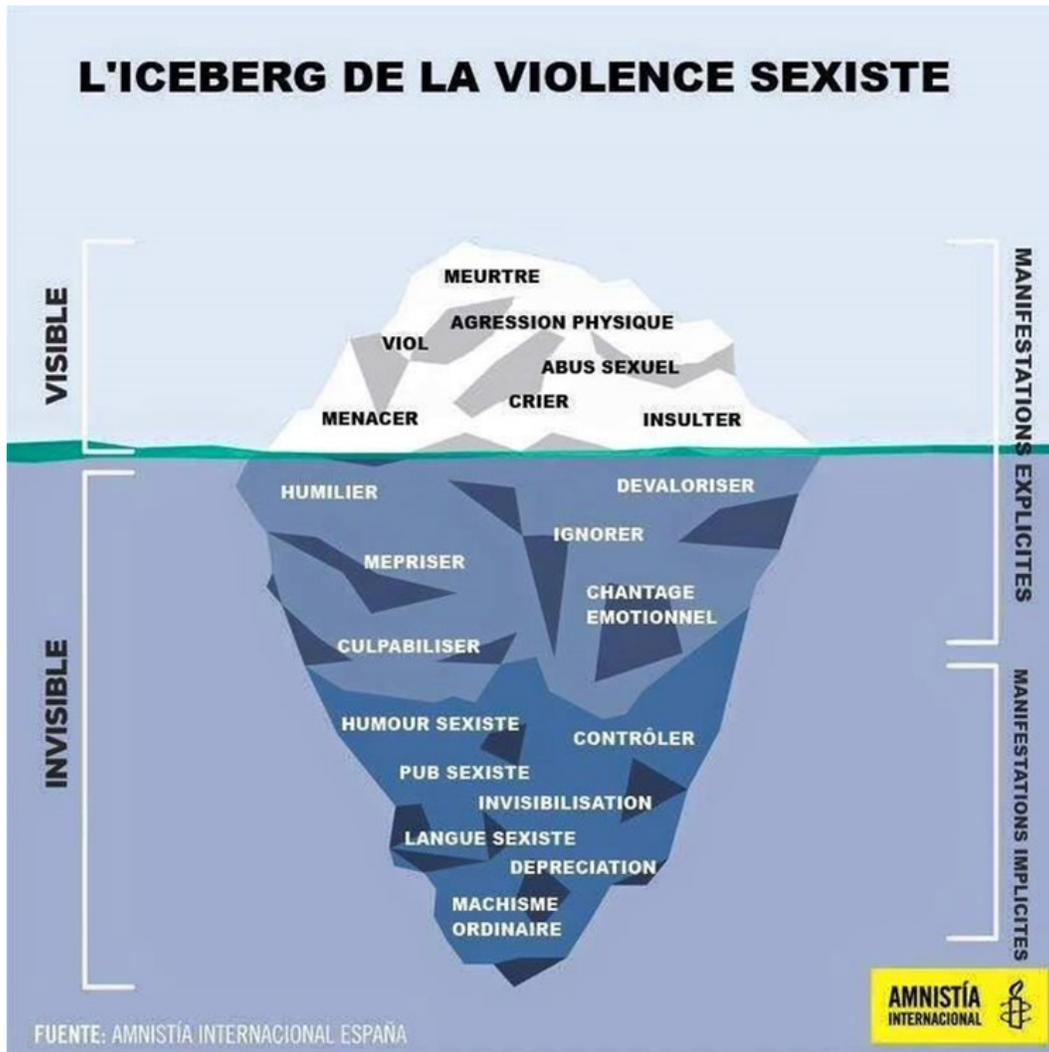
Un problème de violence conjugale n'est jamais isolé dans une société. Il est directement lié à la place des femmes dans la société, dans la sphère publique et dans la sphère privée (car les deux sphères sont liées et s'influencent mutuellement).

La Déclaration des Nations Unies sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes (1993) reconnaît que: « La cause profonde des violences à l'encontre des femmes est l'infériorité du statut donné aux femmes dans la société. La violence à l'égard des femmes traduit des rapports de force historiquement inégaux entre hommes et femmes, lesquels ont abouti à la domination et à la discrimination exercées par les premiers et freiné la promotion des secondes. Ces discriminations comptent parmi les principaux mécanismes sociaux auxquels est due la subordination des femmes aux hommes ».

Toutes les violences que vivent encore les femmes aujourd'hui prennent source dans notre contexte social et culturel. Le principal remède contre les violences est de promouvoir l'égalité, l'autonomie économique et le respect des droits fondamentaux à l'égalité des femmes.

Tant que le sexisme et les discriminations envers les femmes existeront, le phénomène des violences conjugales persistera.

Néanmoins, même si les comportements violents sont un problème sociétal, il reste un choix individuel. Ainsi, la violence conjugale demeure le fruit d'une responsabilité individuelle nécessitant un changement de comportement individuel.



## 2. La manipulation

Le conjoint violent se sert de ses liens avec la femme pour la placer dans une situation d'infériorité, d'insécurité, d'impuissance et de dépendance, qui limite sa capacité de mettre fin à la relation.

Quels actes l'agresseur peut-il utiliser pour prendre le contrôle ou encore pour manipuler ?

L'intimidation, l'humiliation, le dénigrement, la menace, le chantage, les insultes, les coups, les agressions sexuelles, les privations, le contrôle des fréquentations, la surveillance, le harcèlement. Les menaces et le chantage sont très présents.

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

### *La jalousie est un signe d'amour*

La jalousie ne constitue pas une preuve d'amour, mais plutôt un désir de possession. Elle peut être l'une des formes de violence dans les relations amoureuses. Dans un contexte de violence conjugale, elle peut se manifester de façon excessive et constituer ou justifier une forme de contrôle.

### *Les conjoints violents ont des troubles mentaux*

Bien que les taux de troubles mentaux soient plus élevés chez les hommes qui commettent de la violence à l'endroit de leur partenaire, tous les hommes violents ne présentent pas de troubles mentaux. La violence n'est pas une maladie. C'est un comportement choisi par celui qui l'exerce pour dominer et contrôler l'autre. Il est conscient des gestes qu'il fait, car il poursuit un but : tout contrôler et décider.

### *La violence conjugale est une « perte de contrôle*

Selon la Politique d'intervention en matière de violence conjugale, la violence conjugale « (...) 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 ».

Sources :

- <https://www.violenceinfo.com/les-mythes-et-realites/>
- <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/mythes-et-realites>

# 07

## LA MEILLEURE FAÇON D'AIDER UNE FEMME EST DE LA DIRIGER VERS UNE MAISON D'HÉBERGEMENT POUR VICTIMES DE VIOLENCE

Diapositives 18 et 19

**FAUX**

Toutes les femmes ne sont pas à l'aise d'aller dans une maison d'hébergement ne serait-ce que la vie de groupe qui ne convient pas à toutes et certaines femmes préfèrent s'organiser avec leur propre réseau.

En maison d'hébergement, les femmes se retrouvent souvent éloignées de leur lieu de travail et de leur réseau personnel. Tout doit être tenu secret et on a parfois l'impression de ne plus pouvoir rien faire. Enfin, toutes les maisons n'offrent pas de place pour les enfants et quand ils sont admis, les enfants doivent souvent changer d'école même quand ça ne convient pas à leurs besoins (besoins particuliers, écoles alternatives, programmes d'études spécialisés, exemple : sports-études).

Mais les maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale demeurent la ressource première pour les victimes, particulièrement lorsqu'il y a un niveau de dangerosité élevé au sein de la relation.

Les maisons offrent un lieu sécuritaire et un soutien pour les victimes et leurs enfants, tout en leur donnant le temps de se trouver un logement et entreprendre les démarches de séparation.

Voici quelques ressources qui sont offertes aux **femmes victimes de violence conjugale** :

- S.O.S. violence conjugale
- Maisons d'hébergement
- Centres de femmes
- Centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)
- Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS/CIUSSS)

- Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)
- Centre de solidarité lesbienne
- Maison des femmes sourdes de Montréal
- Bouclier d'Athéna – Services familiaux
- Centres jeunesse - DPJ
- La ligne parents
- Tel-jeunes

Voici quelques ressources qui sont offertes aux **femmes victimes de violence conjugale** (suite) :

- Ligne Aide Abus Aînés
- Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC)
- Centre de Référence du Grand Montréal
- Association Québécoise de prévention du suicide

Voici quelques ressources pour les **hommes qui exercent de la violence** :

- L'Entraide pour hommes
- À cœur d'homme
- Option
- Pro-gam
- Service d'aide aux conjoints

Informations pour **victimes, proches et intervenant.e.s** :

- Conseil du statut de la femme : Bibliothèque des violences
- SOS violence conjugale
- Fédération des maisons d'hébergement pour femmes
- Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale

# 08

## LES POLICIERS SONT BIEN FORMÉS ET OFFRENT UN BON SOUTIEN AUX FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE

Diapositives 20 et 21

### VRAI et FAUX

Bien que les policiers soient formés et sensibilisés au phénomène de la violence conjugale, ils ne sont pas des experts en la matière. La partie « violence conjugale » se résume à quelques cours parmi tout le parcours de formation des policiers. C'est une partie de leur travail alors que pour d'autres organisations, telles que les maisons d'hébergement, c'est leur unique travail.

Les policiers ne peuvent pas intervenir contre toutes les formes de violences.

D'après vous, quelles infractions commises (contre la personne) dans un contexte conjugal sont prises en compte par les corps policiers?

Les homicides, les tentatives de meurtre, les agressions sexuelles, les voies de fait, les enlèvements et les séquestrations, le harcèlement criminel, les menaces, ainsi que les appels téléphoniques indécents, ou harassants et l'intimidation.

Par ailleurs, les formes de violence qui ne constituent pas des infractions criminelles telles que: la violence verbale, la violence économique et certaines manifestations de violence psychologique (ex: la dévalorisation et l'isolement social) ne sont pas incluses dans ces statistiques.

Il est important de se rappeler aussi que tous les actes de violences ne sont pas dénoncés, loin de là.

En 2014, seulement 1 personne sur 4 aurait dénoncé les violences conjugales à la police. De plus, généralement, seuls les actes considérés comme plus graves (agressions physiques et sexuelles) sont déclarés.

De plus, dans l'Enquête sociale générale de 2014, les taux de violence conjugale ont été établis sur la base des actes de violence physique ou sexuelle, et ce, même si des questions portaient sur la violence psychologique et l'exploitation économique.



En 2014: 19 500 dénonciations x 4 = 78 000 actes de violence conjugale, sans compter les violences psychologiques et économiques

Source : <https://www.inspq.qc.ca/securite-prevention-de-la-violence-et-des-traumatismes/prevention-de-la-violence-interpersonnelle/dossiers/violence-conjugale>

# 09

## LA VIOLENCE CONJUGALE EST UNE CAUSE IMPORTANTE D'ABSENTÉISME AU TRAVAIL

Diapositives 22 et 23

### VRAI

La violence conjugale a des impacts négatifs sur le bien-être physique et psychologique des personnes qui la subissent ou des enfants qui y sont exposés, entraînant des conséquences graves sur la santé, la sécurité et l'économie des communautés, faisant de cette réalité un problème de santé publique important.

Les conséquences de la violence conjugale sur la société et l'économie sont :

- La diminution de la productivité de la victime et la baisse de rendement de son équipe de travail;
- L'augmentation du niveau d'absentéisme;
- Les pertes financières;
- L'affaiblissement du moral de la personne touchée et de son entourage;
- Les relations tendues entre collègues de travail;
- L'émergence ou l'aggravation des conflits;
- L'augmentation des dépenses de l'entreprise en matière de santé;
- Les problèmes de responsabilité potentiels si une personne devait être blessée dans son milieu de travail.

Dans l'enquête menée par le Congrès du travail du Canada intitulée *Peut-on être en sécurité au travail quand on ne l'est pas à la maison?*, parmi les personnes ayant déclaré être ou avoir été victimes de violence conjugale, 38 % ont indiqué que cela avait nui à leur capacité de se rendre au travail (absences, retards), 81,9 % ont déclaré que la violence conjugale avait nui à leur rendement professionnel (manque de concentration, fatigue, malaise), 31,1 % ont déclaré que cela nuisait également à leurs collègues et 8,5 % des victimes de violence conjugale ont déclaré avoir perdu leur emploi pour cette raison.

D'autre part, commettre des actes de violence conjugale a aussi des conséquences importantes pour l'agresseuse ou l'agresseur en tant que travailleuse ou travailleur ainsi que pour son lieu de travail.

Une étude récente a révélé que 53 % des agresseuses et des agresseurs estimaient que leur comportement avait nui à leur rendement professionnel, 75 % avaient du mal à se concentrer au travail et 19 % ont rapporté avoir causé ou presque causé des accidents sur leur lieu de travail en raison de leur comportement violent. Ces comportements conduisent à une perte d'heures de travail, à la diminution de la productivité et à des risques pour la sécurité des collègues.

Voici quelques statistiques :

- Au Québec, en 2014, un peu plus de quatre victimes sur 10 ayant rapporté des incidents de violence conjugale à la police ont subi des blessures physiques lors de l'événement criminel.
- Au Canada, selon l'Enquête sociale générale de 2014, 40 % des femmes et 24 % des hommes victimes de violence conjugale ont été blessés physiquement pendant un incident violent.
- Dans l'Enquête sociale générale de 2014, les victimes de violence conjugale ont dit s'être senties bouleversées, confuses ou frustrées (37 %), ont ressenti de la colère (30 %), ont dit avoir été blessées ou déçues (22 %), être déprimées (18 %) et ressentir de la crainte (17 %).
- Au Canada, en 2016, un peu plus de la moitié (52 %) des femmes victimes de violence aux mains de leur partenaire intime ont subi des blessures sous une forme ou une autre.
- Une estimation conservatrice de l'incidence économique de la violence conjugale au Canada l'a évalué à 7,4 milliards de dollars pour 2009, soit environ 220\$ par citoyen canadien. L'étude a pris en considération les coûts liés au système judiciaire, aux victimes et ceux sur les tiers.

Sources :

- <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/statistiques/consequences#cout>
- <https://ordrecrha.org/ressources/TBD/Archives/Vigie-RT/violence-conjugale-et-milieu-de-travail-un-mauvais-menage>

# MISE EN SITUATION

## Diapositives 24 et 25

### Aucune de ces solutions

Discussion et échanges avec les participant.e.s. Commencer à parler de la notion de « **témoign actif** ». Pour aider la discussion, voici quelques notions supplémentaires :

#### Que puis-je faire pour l'aider ?

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

Cinq éléments seront essentiels à prioriser dans votre aide :

Vous pouvez soupçonner qu'une personne de votre entourage soit victime de violence, sans savoir quoi faire ou comment aborder le sujet. Vous pouvez avoir peur d'aggraver la situation ou de ne pas savoir comment réagir. En comprenant les signes avertisseurs et les facteurs de risque de la violence faite aux femmes, vous pouvez aider.

#### L'ÉCOUTE

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

#### LE RESPECT

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

aura toujours votre soutien quelle que soit sa décision. Surtout, respectez son rythme. Soyez clair sur ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire pour elle (l'accompagner à des rendez-vous, l'écouter, l'héberger...), d'une part avec vous-même et d'autre part avec elle.

## **LA CONFIDENTIALITÉ**

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

## **LES INFORMATIONS**

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

## **LA SÉCURITÉ**

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

**Afin d'être témoin actif·ve voici quelques conseils:**

## **SIGNES AVERTISSEURS DE VIOLENCE**

Vous pouvez soupçonner qu'une personne de votre entourage soit victime de violence, sans savoir quoi faire ou comment aborder le sujet. Vous pouvez avoir peur d'aggraver la situation ou de ne pas savoir comment réagir. En comprenant les signes avertisseurs et les facteurs de risque de la violence faite aux femmes, vous pouvez aider.

Si vous remarquez l'un des signes suivants, le temps d'agir est probablement venu :

- Il la rabaisse.
  - Il parle tout le temps et domine la conversation.
  - Il la surveille tout le temps, même au travail.
  - Il essaie de prétendre qu'il est la victime et il agit comme s'il était déprimé.
  - Il essaie de l'empêcher de vous voir.
  - Il agit comme si elle lui appartenait.
  - Il ment pour bien paraître ou exagère ses qualités.
  - Il agit comme s'il était supérieur aux autres membres de sa famille et plus important qu'eux.
- 
- Elle s'excuse ou trouve des excuses à son comportement, ou elle devient agressive ou se met en colère.
  - Elle semble mal à l'aise de s'exprimer en sa présence.
  - Elle semble être malade plus souvent et s'absente du travail.
  - Elle essaie de masquer ses blessures.
  - Elle trouve des excuses à la dernière minute pour ne pas vous rencontrer ou elle essaie de vous éviter lorsqu'elle vous rencontre dans la rue.
  - Elle semble triste, seule, repliée sur elle-même et craintive.
  - Elle consomme des drogues ou de l'alcool pour faire face à la situation.

### **FACTEURS DE RISQUE**

Le danger risque d'être plus grand dans les cas suivants :

- Il est en contact avec elle, a le droit de visite ou la garde des enfants.
- Il a accès à des armes.
- Il a des antécédents de violence envers elle ou envers d'autres personnes.
- Il a menacé de la blesser ou de la tuer si elle le quitte. Par exemple « Si tu n'es pas à moi, tu ne seras à personne ».
- Il menace de faire du mal à ses enfants ou ses animaux domestiques, ou de détruire ses biens.
- Il a menacé de se suicider.
- Il l'a frappée ou a essayé de l'étrangler.
- Il passe par une phase très difficile (p.ex., emploi, séparation, dépression).
- Il est convaincu qu'elle fréquente quelqu'un d'autre.

- Elle vient juste de se séparer ou elle a l'intention de le quitter.
  - Elle craint pour sa vie et pour la sécurité de ses enfants ou elle est incapable de voir les risques.
  - Elle lutte pour la garde des enfants ou elle a des enfants d'une relation précédente.
  - Elle fréquente quelqu'un d'autre.
- 
- Il l'accuse d'avoir gâché sa vie.
  - Il ne cherche pas à obtenir de soutien.
  - Il la surveille, écoute ses conversations, lit ses courriels et la suit.
  - Il consomme de la drogue ou boit tous les jours.
  - Il ne respecte pas la loi.
- 
- Elle a des blessures non expliquées.
  - Elle n'a pas d'accès à un téléphone.
  - Elle est confrontée à d'autres obstacles (par exemple, ne pas ni français, ni anglais ; n'est pas encore résidente du Canada ; vit dans une région isolée, etc).
  - Elle n'a ni ami.e.s, ni famille.

Bien que la plupart des actes de violence soient commis dans des relations hétérosexuelles, il ne faut surtout pas oublier qu'ils peuvent également se produire dans des relations entre personnes de même sexe.

**Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles vous hésitez peut-être à apporter votre soutien :**

- Vous pensez que cela ne vous regarde pas.

Facteurs dont il faut tenir compte : il pourrait s'agir d'une question de vie ou de mort. La violence concerne tout le monde.

- Vous ne savez pas quoi dire.

Facteurs dont il faut tenir compte: exprimer vos préoccupations et votre inquiétude est un bon début.

- Vous avez peur d'aggraver la situation.

Facteurs dont il faut tenir compte: ne rien faire pourrait aggraver la situation.

- Ce n'est pas assez grave pour appeler la police.

Facteurs dont il faut tenir compte: la police est formée pour réagir et utiliser d'autres ressources.

- Vous avez peur qu'il ne se retourne contre vous et votre famille.

Facteurs dont il faut tenir compte: lui parler lorsqu'elle est seule. Informer la police si vous recevez des menaces.

- Vous pensez qu'elle ne veut pas vraiment partir, parce qu'elle revient toujours.

Facteurs dont il faut tenir compte: elle n'a peut-être pas le soutien ou les ressources nécessaires.

- Vous avez peur qu'elle se mette en colère contre vous.

Facteurs dont il faut tenir compte: c'est bien possible, mais elle saura que son sort vous tient à cœur.

- Vous considérez les deux partenaires comme vos amis.

Facteurs dont il faut tenir compte: une de vos amies est victime de violence et vit dans la peur.

- Vous pensez que si elle voulait de l'aide, elle en demanderait.

Facteurs dont il faut tenir compte: elle a peut-être trop peur et trop honte pour demander de l'aide.

- Vous croyez que c'est une affaire privée.

Facteurs dont il faut tenir compte: ce n'en est pas une lorsque quelqu'un est blessé.

**Assurer votre sécurité en tout temps. Ne pas intervenir physiquement en cas d'agression. Appeler la police en cas d'urgence.**

#### Complément :

- Voici un guide d'intervention de groupe complet pour les femmes âgées fait par le CRIVIFF intitulé « Sur le chemin de Paulette » qui regroupe une foule d'activités et de données :

[https://www.criviff.qc.ca/sites/criviff.qc.ca/files/publications/pub\\_110.pdf](https://www.criviff.qc.ca/sites/criviff.qc.ca/files/publications/pub_110.pdf)