

Ressources

SOS violence conjugale

-Accueil, évaluation, référence vers les ressources d'hébergement
1 800 363-9010 (sans frais)

Côté cour (violence conjugale)

-Accueil, information et intervention
Palais de justice : 514 868-9577
Cour municipale : 514 861-0141

Inform'elle

-Centre d'information juridique en droit familial
450 443-8221 / 1 877 443-8221

IVAC

-Indemnisation des victimes d'actes criminels
1 800 561-4822 (sans frais)

Centre des femmes de Montréal
514 842-4780

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

-Centre de l'île : 514 277-9860
-Est de l'île : 514 645-9333
-Ouest de l'île : 514 744-5048

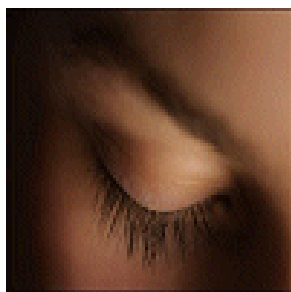


www.cavacmontreal.qc.ca

4e trimestre 2010

La violence conjugale

Guide d'information à l'intention des femmes



Formes que peut prendre la violence et manifestations possibles.

1- Violence psychologique

Contrôler les activités, l'argent, les vêtements...

Indifférence, silences, mensonges

Dénigrer la personne et ce qu'elle fait

Ignorer les propos de la personne

Décider pour l'autre, choisir ses fréquentations

Dans le but d'isoler, de diminuer l'estime de soi, de faire sentir coupable, d'abaisser la personne en lui donnant l'impression d'incompétence et de nullité, de fausser et de déformer ses perceptions.

2- Violence verbale

Crier des noms, injurier, hurler

Avoir des propos humiliants

Menacer de blesser ou de tuer

Critiquer avec acharnement

Manquer de respect

Se moquer de ses goûts et de ses choix

3- Violence économique

Contrôler tout l'argent du foyer au point de priver la personne de certains besoins essentiels comme le logement, la nourriture, l'habillement.

4- Violence sexuelle

Forcer à des actes sexuels

Jalousie excessive

Brutalité lors de rapports sexuels

Contraindre à la prostitution

Forcer à visionner ou à produire du matériel pornographique

L'agression sexuelle est un acte de pouvoir et de contrôle.

5- Violence physique

Bousculer, pousser, frapper, gifler

Tirer les cheveux, pincer

Attacher, blesser, lancer des objets

Priver de médicaments ou de soins



Cette liste est très générale et incomplète, d'autres comportements ou situations pourraient y être ajoutés.

Le contrôle, ce n'est pas de l'amour...

Puis-je espérer que mon conjoint change ?

Vous ne pouvez rien faire pour changer quelqu'un. Votre partenaire doit se rendre compte que ses attitudes et ses comportements sont inacceptables. Ce n'est pas à vous d'aller consulter pour le comprendre. Ne cherchez pas à vous adapter à son « problème ». Par contre, vous devez savoir que la violence augmente presque toujours avec le temps. Elle ne diminuera pas d'elle-même.

Rien ne justifie d'être violentée, insultée, maltraitée, exploitée, ridiculisée, frappée.

Un souvenir heureux... ce n'est qu'un souvenir!

Pour votre protection

Si vous prenez la décision de demeurer avec votre conjoint, il est important d'avoir des scénarios pour votre protection.

Tout d'abord, réfléchissez à des façons de fuir la maison. Par exemple, en sortant les poubelles, en allant promener le chien, en allant chercher le journal, en allant faire une course... Établissez une routine qui vous permettra de quitter la maison régulièrement, pour un court moment.

Prévoir également au moins quatre endroits où vous pourriez aller si vous deviez quitter votre maison : amie, parent, hôtel, collègue, centre d'hébergement...

Ouvrez-vous un compte bancaire secret.

Si possible, procurez-vous un téléphone cellulaire sinon, ayez de la monnaie pour faire un appel téléphonique (des 0,25\$... au moins 4 à 8). Peu importe le téléphone utilisé, sachez qu'un appel 911 est sans frais.

Liste de choses à penser

Votre sécurité et celle de vos enfants sont ce qu'il y a de plus important. Si vous pouvez préparer votre départ, pensez à apporter avec vous:

- de l'argent, cartes de débit et de crédit, livret bancaire
- permis de conduire, carte d'assurance maladie, certificat de naissance, passeport (ceux des enfants aussi)
- médicaments prescrits
- bail ou document de location
- clés: maison, auto, bureau
- documents d'assurance
- prêt hypothécaire et factures courantes
- carnet de vaccination
- des vêtements pour 2-3 jours
- les couvertures des enfants, jeu préféré...
- votre bottin d'adresses et numéros de téléphone
- photos, bijoux, objets importants

La violence est un cercle vicieux

La violence commence bien avant les coups. Le cycle de la violence, c'est un piège dangereux dont il est souhaitable de se sortir!

Il est souvent observé que les épisodes de violence se font de plus en plus rapprochés, de plus en plus fréquents, de plus en plus sévères. Entre deux épisodes, parfois le conjoint violent tente de se faire pardonner, dit qu'il s'excuse. C'est la lune de miel... mais ça ne dure pas et il recommence. Chaque fois ça s'aggrave et bientôt, c'est l'explosion!

Et les enfants...

En plus de détruire votre santé et votre vie, la violence affecte aussi les enfants. L'atmosphère est tendue à la maison; vous vivez dans la peur et l'isolement alors probablement que votre enfant aussi a peur. Peur qu'une bonne fois, la violence soit dirigée envers lui.

Tout dépendant de l'âge de l'enfant, les conséquences et les réactions sont différentes. Une chose est certaine, il ne se sent pas en sécurité, il vit du stress et de l'impuissance. Probablement aussi qu'il se sent triste et qu'il est inquiet pour vous.



Ce ne sont pas des excuses....

... tout le monde vit des tensions. Ce n'est pas une raison pour écraser, insulter, frapper. Rien ne justifie la violence. La vie n'est pas toujours facile, mais ce n'est pas une raison pour la rendre difficile aux autres. Chacun est responsable de ses gestes et de ses manières de réagir.

Dénoncer la violence, c'est briser le silence.

Après la rupture

Pensez à changer les serrures sur les portes et veillez à ce que les fenêtres soient sécuritaires. Mettez un œil magique à la porte et ayez un bon éclairage extérieur.

Si votre conjoint est arrêté puis remis en liberté, vous pouvez connaître les conditions de remise en liberté que le tribunal lui aura imposées. S'il ne respecte pas ses conditions, avisez la police ou l'enquêteur puisqu'il s'agit d'un bris d'ordonnance de la cour.

Avisez aussi les voisins et l'entourage que le conjoint n'habite plus avec vous et demandez-leur de téléphoner à la police s'ils le voient près de la maison (ou des enfants).

911

Changez votre routine dont, entre autre, le parcours pour vous rendre au travail. Essayez d'éviter les endroits où vous pourriez le rencontrer : épicerie, magasin, banque...

Si votre enfant fréquente l'école ou un service de garde, avisez la direction de la situation. Mettez à jour la liste des personnes qui peuvent venir chercher votre enfant. S'il y a une interdiction de contact avec l'enfant, remettez une copie du document à la garderie ou à l'école.

Au travail, parlez avec une collègue de votre décision et demandez-lui, si possible, de filtrer vos appels.

Continuez à bénéficier de soutien, de conseils et d'aide d'un organisme ou d'une personne de votre entourage.

Et surtout, ayez toujours le nom d'une personne de confiance que vous pouvez appeler au besoin (par exemple, si vous doutez de votre décision).