

## Ressources disponibles en Estrie

### Pour tous

**CAVAC**  
819 820-2822 ou 1 877 822-2822 (sans frais)  
info@cavacestrie.com  
www.cavac.qc.ca

**SOS Violence conjugale, ligne d'urgence**  
1 800 363-9010  
www.sosviolenceconjugale.ca

**Le Seuil de l'Estrie**  
819 821-2420  
www.leseuil.qc.ca

**IVAC**  
1 800 561-4822  
www.ivac.qc.ca

### Pour les femmes

**L'Escalade de l'Estrie (Sherbrooke)**  
819 569-3611  
www.escaleestrie.com

**La Bouée (Lac-Mégantic)**  
1 888 583-1233  
www.labouee.com

**La Méridienne (Weedon)**  
819 877-3050  
www.lameridienne.ca

**Séjour la Bonne Œuvre (Martinville)**  
819 835-9272

**Maison Alice Desmarais (Granby)**  
450 378-9297  
www.maisonad.org

**Horizon pour elle (Cowansville)**  
514 263-5046

### Pour les hommes

**Momenthom**  
819 563-0303  
www.momenthom.com

**Ressource pour hommes de la Haute-Yamaska**  
450 777-6680  
www.rhhy.qc.ca

**Maison Oxygène**  
819 679-8191  
www.maisonoxygeneestrie.com

## La violence peut être physique, verbale, psychologique, sexuelle ou économique.

Bien que ce ne soit pas toujours le cas, généralement la violence dans le couple est cyclique. Ce cycle est vécu au sein du couple et il permet au conjoint(e) violent(e) d'exercer un contrôle par une ou plusieurs formes de violence.

# La violence dans le couple



### Tension

Un lourd climat s'installe, l'un des conjoints est intimidant alors que l'autre est anxieux, il a l'impression de devoir s'effacer ou plaire, de « marcher sur des œufs ».

### Crise

Violence physique, sexuelle, verbale, psychologique ou économique. L'un des conjoints prend le contrôle alors que l'autre est humilié, démuné.



De manière générale, ce cycle va se reproduire dans le temps et sa fréquence risque fort probablement d'augmenter. On parle alors d'une escalade dans la violence, les événements sont plus rapprochés dans le temps et leur gravité augmente. Des conflits du quotidien se terminent par des paroles blessantes, puis ces paroles deviennent des menaces à l'intégrité physique, à la garde des enfants, du dénigrement, des agressions physiques, sexuelles, de l'isolement... Un climat de peur s'installe progressivement, l'un des conjoints exerce alors un contrôle sur l'autre.

### Justification

Le ou la partenaire ayant été violent(e) s'excuse, justifie son comportement par des raisons qui lui sont extérieures. L'autre peut se sentir coupable, accepter les excuses, se sentir responsable de la crise, se remettre en question et adhérer aux justifications de l'autre.

### Réconciliation

Phase du cycle souvent qualifiée de « lune de miel ». Le ou la partenaire ayant été violent(e) parle de suicide, de faire une thérapie ou de demander de l'aide. L'autre souhaite lui apporter du soutien, lui donner une autre chance. Il y a un espoir que la situation ne se reproduise pas, qu'elle s'améliore...

### Conséquences possibles

**Physiques :** Blessures causées lors de l'agression, maux de tête, baisse d'énergie, changements dans les habitudes sexuelles...

**Psychologiques :** Anxiété, état dépressif, colère, perte d'estime de soi, méfiance, peur constante, impuissance, honte, culpabilité, idées suicidaires...

**Économiques :** Pertes monétaires, déménagement, dépenses multiples...

**Conséquences sociales :** Isolement, peur d'être seul(e), peur de sortir, incompréhension de la part de l'entourage, augmentation de la consommation de drogue, d'alcool, de médicaments.

### Quelques pistes de réflexion

Est-ce que je vis vraiment de la violence conjugale ?

Aurais-je besoin d'aide pour y voir plus clair ?

Pourquoi je demeure dans cette relation ?

Qu'est-ce que cette relation m'apporte ou m'apportait de positif, de négatif ?

Depuis la séparation qu'est-ce qui a changé ?

Quel type de relation ai-je envie de vivre ?

Comment est-ce que je m'imagine dans un an, qu'est-ce que je mérite ? À quoi ai-je droit ?

### Si je vis de la violence dans mon couple, j'ai droit à

Convenir d'un « plan de match » pour assurer ma sécurité.

Faire une demande de résiliation de bail.

Formuler une demande à l'Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC).

Porter plainte à la police.

Être guidé(e) dans mes droits et recours.

Recevoir du soutien.

Boudreault, J., Poupard, L., Leroux, K., Gaudreault, A. (2013). Guide d'intervention auprès des victimes d'actes criminels. Association québécoise Plaidiers-Victimes, 241 p.  
Gouvernement du Québec. Un cercle vicieux. Site télé-accessible à l'adresse <http://violenceconjugale.gouv.qc.ca/comprendre\_eyel.php>. Consulté le 10 janvier 2018.