



SOS-INFO

1 800 363-9010

24H/7J

Volume 1, Août 2018

8 conseils pour les proches de victimes de violence conjugale



Être témoin d'une situation de violence est toujours difficile, or cela l'est encore davantage lorsqu'il s'agit de notre fille, notre soeur ou notre ami-e. Les proches de victimes se sentent souvent démuni-es et impuissant-es face à la détresse d'une personne qu'ils aiment. Voici donc quelques conseils pour vous guider dans ce genre de situation.

1 Demeurez présent-e dans la vie de la personne.

Éviter à une victime de se retrouver isolée dans sa relation, c'est améliorer sa sécurité et celle de ses enfants.

2 Soyez vigilant-e face à la violence relationnelle.

Ces comportements, comme de mentir ou de manipuler les proches contre la victime, visent à influencer leur opinion de la victime ou de la situation.

3 Soyez conscient-e du potentiel de danger.

Il est primordial de respecter les décisions de la victime face à sa relation et face au partenaire, puisque le danger d'escalade est bien réel.

4

Aidez la victime à se faire sa propre idée de la situation.

Une victime de violence conjugale se fait imposer une vision de la situation par le partenaire violent, ce qui peut brouiller sa perception de la situation et fait en sorte qu'il lui est souvent difficile de voir la violence pour ce qu'elle est.

5

Soutenez la victime dans la reprise de pouvoir sur sa vie.

Une victime de violence conjugale a de moins en moins le droit d'exercer son libre arbitre et de faire ses propres choix. Le fait de respecter les choix qu'elle fait pour elle-même et pour ses enfants est donc très important.

6

Contrez les effets de la violence sur la victime.

Communiquer son respect et renvoyer une image positive d'elle-même à la victime permet de contribuer à préserver son intégrité psychologique.

7

Offrez votre aide et donnez-lui accès aux ressources en violence conjugale.

Offrir de l'aide, de l'information et des ressources à une victime permet de lui redonner du pouvoir sur sa vie, à la condition de respecter les choix qu'elle fait par la suite.

8

Évitez de vous sentir impuissant-e.

Validez auprès de la victime si elle souhaite que vous fassiez quelque chose pour elle. Si elle répond oui, aidez-la à trouver réponse au besoin exprimé. Si elle répond non, sachez que ce que vous faites déjà répond à ses besoins actuels.

SOS VIOLENCE CONJUGALE EST DISPONIBLE 24H SUR 24 ET 7 JOURS SUR 7 À TRAVERS LE QUÉBEC, ET DONNE ACCÈS À TOUS LES SERVICES ET À TOUTES LES RESSOURCES UTILES AUX VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE ET À TOUTES LES PERSONNES CONCERNÉES PAR UNE SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE.