



# SOS-INFO

1 800 363-9010 24H/7J

Volume 4, Janvier 2019

## Démasquer la violence conjugale



Quand un partenaire utilise des comportements violents de toutes sortes pour contrôler comment les choses se passent dans la famille et dans la vie en général, on parle de violence conjugale. Cette violence peut être utilisée pour imposer son opinion, pour contraindre la\* partenaire à se centrer sur ses besoins, pour l'obliger à faire ou à ne pas faire quelque chose, pour limiter ses contacts avec ses proches, pour contrôler son argent ou simplement pour l'empêcher d'exprimer une opinion contraire ou pour avoir le dernier mot lors d'un conflit. La violence conjugale prend donc des visages multiples et est souvent difficile à identifier, puisqu'elle se camoufle dans le décor de la relation amoureuse. En voici différents visages.

### 1 Pouvoir et contrôle

Prendre des décisions unilatéralement, imposer sa volonté;  
Imposer sa présence, ses amis, ses activités;  
Imposer certaines tâches ou responsabilités;  
Punir la victime lorsqu'elle ne se conforme pas aux exigences.

### 2 Violence émotionnelle

Menacer, ridiculiser, blâmer, insulter, culpabiliser...  
Donner espoir d'un changement sans réelle intention de modifier son comportement;  
Maintenir la victime sur le qui-vive.

3

### Violence psychologique

Remettre constamment la victime en question;  
Imposer sa mauvaise humeur ou un climat de tension;  
Ridiculiser ses compétences;  
Critiquer ses décisions;  
Responsabiliser la victime pour les difficultés du couple;  
Nier ses perceptions et manipuler sa vision de la réalité;  
Remettre sa santé mentale en question.

4

### Violence spirituelle

Se moquer de ses croyances ou de ses valeurs;  
Forcer ou empêcher la pratique d'une religion;  
Remettre en question (ou nuire à la réalisation de) ses rêves et ambitions.

5

### Violence physique indirecte

Bloquer l'accès à la sortie;  
Frapper dans un mur, lancer des objets;  
Briser des biens;  
Conduire dangereusement.

6

### Violence physique directe

Cracher, mordre, frapper, pincer, pousser, retenir, serrer les bras, tirer les cheveux, étrangler...

7

### Violence technologique

Lire ses échanges courriels ou textos;  
La filmer à son insu;  
Suivre ses allées et venues via une application-mouchard;  
Écouter ses conversations privées;  
La harceler par téléphone ou par messages texte.

**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.**

\* Bien que la violence conjugale touche majoritairement des femmes, certains hommes peuvent également la subir.



# SOS-INFO

1 800 363-9010 24H/7J

Volume 4, Janvier 2019

## Démasquer la violence conjugale (suite)

### 8 Violence sexuelle

Humilier l'apparence physique;  
Faire pression verbalement ou manipuler la victime pour avoir des relations sexuelles;  
Accuser la victime d'être infidèle;  
Partager des images intimes sans son consentement;  
Obliger certaines pratiques sexuelles, comme forcer à regarder de la pornographie;  
Forcer à se prostituer;  
Initier un rapport sexuel quand la victime n'est pas en mesure de donner son consentement, lorsqu'elle dort par exemple;  
Contraindre physiquement la victime à avoir un rapport sexuel.

### 9 Violence judiciaire

Porter plainte contre la victime, à la police, à la DPJ, etc. ;  
Mentir aux intervenants sociaux ou judiciaires;  
Prolonger les procédures inutilement;  
Ne pas respecter les ententes, les ordonnances ou les jugements.

### 10 Violence économique

Voler ou exiger de l'argent;  
Contrôler les dépenses et la gestion financière;  
Usurper l'identité;  
Contrôler la vie professionnelle;  
Ne pas prendre ses responsabilités financières.

### 11 Violence via les proches

Restreindre les contacts (avec la famille ou les amis);  
Faire subir un interrogatoire suite à ses sorties;  
Mentir et manipuler les proches contre la victime.

### 12 Violence via les enfants

Instrumentaliser la relation avec les enfants, qui deviennent un moyen d'atteindre la victime;  
Menacer (la victime) de violenter les enfants;  
Violenter les enfants pour punir la victime;  
Favoriser que les enfants refusent l'autorité de la victime et ne la respectent pas;  
Utiliser les droits d'accès ou les démarches de garde comme moyen de maintenir l'emprise après la séparation.

## Une victime de violence conjugale a des réactions normales à une situation anormale

*Au fil du temps, la violence conjugale fait des ravages sur la santé psychologique, psychique et physique de la personne. Malheureusement, on a souvent de la difficulté à voir les manifestations de souffrance de la victime comme étant directement liées à la violence qu'elle subit.*

La **violence psychologique** mine son estime, sa confiance, son pouvoir d'agir et son sentiment de sécurité...

La **violence émotionnelle** lui fait vivre la peur, la peine, l'angoisse et le désespoir...

La **violence spirituelle** détruit ses croyances, ses rêves, et le sens qu'elle donne à sa vie...

La **violence physique** nuit à sa santé, épuise ses ressources, blesse son corps et peut mettre sa vie en danger...

La **violence sexuelle** ravage son intimité...

La **violence technologique** la surveille, l'écoute et la suit...

La **violence judiciaire** la ruine financièrement et l'empêche de faire valoir ses droits...

La **violence économique** ruine son crédit et nuit à sa capacité de subvenir à ses besoins et à ceux de ses enfants...

La **violence via les proches** détruit sa crédibilité et son image sociale, s'approprie sa famille et l'isole de son réseau...

La **violence via les enfants** l'oblige à se soumettre pour les protéger...

\* Bien que la violence conjugale touche majoritairement des femmes, certains hommes peuvent également la subir.