



**MON OUTIL D'ACCOMPAGNEMENT
VERS DES RELATIONS CONJUGALES
ÉGALITAIRES SANS VIOLENCE**

1. LA VIOLENCE CONJUGALE, C'EST QUOI ?

La violence conjugale¹ peut se produire entre partenaires ou ex-partenaires d'une relation intime ou amoureuse. Elle ne se limite pas à la violence physique. La violence conjugale peut prendre **diverses formes** :

Psychologique	→ Dénigrer, menacer, critiquer, intimider, isoler en empêchant les contacts avec la famille ou l'utilisation d'un cellulaire, etc.
Verbale	→ Crier, insulter, donner des ordres, etc.
Sexuelle	→ Agression sexuelle, harcèlement sexuel, forcer à un acte non-désiré, etc.
Physique	→ Frapper, blesser, mordre, lancer des objets, etc.
Spirituelle	→ Empêcher ou dénigrer les croyances et pratiques religieuses ou spirituelles, etc.
Économique	→ Priver de ressources financières, contrôler les revenus, etc.

La violence conjugale comprend également les actes violents commis contre les biens ou même les animaux de compagnie de la personne victime.

La violence familiale, pour sa part, inclut toute forme de violence dans un contexte familial, par exemple d'un membre de la famille sur un autre membre, à laquelle l'enfant peut être exposé ou la violence d'un membre de la famille envers un enfant.

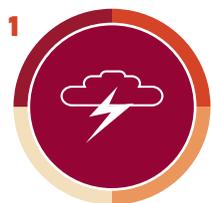
La violence s'illustre à travers une série d'actes répétitifs que l'on appelle le **« cycle de la violence »**^{1,3,4,5} qui a tendance à s'aggraver avec le temps.

Ce cycle répétitif est très dommageable pour les personnes victimes et les enfants. L'auteur(e) de violence établit des règles pour contrôler son ou sa partenaire. Ces règles, qui ne sont pas toujours connues de la victime, peuvent être modifiées et appliquées au moment décidé par l'auteur(e) de violence. Cela est souvent mélangeant et inquiétant pour la personne victime. La confusion et l'inquiétude de cette dernière permettent à l'auteur(e) de violence de conserver son emprise sur elle.

L'auteur(e) de violence trouvera ensuite des excuses pour justifier ses comportements, ce qui fera croire à la victime que l'utilisation de la violence est légitime. L'auteur(e) de violence va aussi tenter de se faire pardonner et de se réconcilier avec son ou sa conjoint(e)/ex-conjoint(e) avant d'utiliser la violence de nouveau.

Le cycle se répétera, et plus il se répétera, plus les épisodes de violence se rapprocheront et s'intensifieront.

CYCLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE



1
TENSION

Auteur(e) de violence : L'atmosphère est tendue : l'auteur(e) de violence fait preuve d'excès de colère, regards menaçants, silences lourds, etc.

Victime : La victime est inquiète et a peur. Elle tente d'améliorer le climat pour éviter la violence.

Enfant* : L'enfant a peur et s'isole. Il se sent responsable.



2
AGRESSION

Auteur(e) de violence : Manifestations de violence sous diverses formes par l'auteur(e) : physique, psychologique, sexuelle, spirituelle, économique ou verbale.

Victime : La victime est triste, elle se sent humiliée et vit un sentiment d'injustice.

Enfant* : L'enfant est terrifié et réagit en se cachant ou en s'interposant. Il peut se sentir en détresse et impuissant.



4
RÉCONCILIATION

Auteur(e) de violence : L'auteur(e) fait des promesses de changement. Il ou elle sera attentionné(e) et affectueux(-se) envers la victime.

Victime : La victime garde espoir que l'autre va changer et elle constate ses efforts. Elle donne une autre chance.

Enfant* : L'enfant peut parfois éprouver des sentiments partagés durant cette phase, soit de la joie et de l'espoir face à cette réconciliation, soit de la colère ou de l'appréhension de voir son parent maintenir la relation. L'enfant peut également se sentir en conflit de loyauté.



3
JUSTIFICATION

Auteur(e) de violence : L'auteur(e) s'excuse et justifie ses comportements. Il ou elle se déresponsabilise en remettant insidieusement la responsabilité sur la victime.

Victime : La victime se sent responsable pour la violence vécue : elle doute et se sent coupable.

Enfant* : L'enfant se sent responsable et il est confus. Il croit les justifications de son parent.



** L'enfant a son propre cycle qui est indépendant de celui de ses parents.*

N'OUBLIEZ PAS

1. Il n'existe pas de « petites violences ». Toutes les formes de violence sont dommageables et doivent être prises au sérieux.
2. Rien ne justifie l'utilisation de la violence.

2. LES COMPORTEMENTS VIOLENTS

La violence conjugale s'illustre à travers différents comportements de la part du ou de la partenaire auteur(e) de violence. Afin de vous aider à prendre conscience de vos comportements problématiques, vous êtes invités à cocher les éléments de la liste suivante s'appliquant à vous.

Avez-vous tendance à :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Contrôler les allées et venues de votre partenaire; | <input type="checkbox"/> Utiliser la violence pour exprimer vos émotions négatives; |
| <input type="checkbox"/> User de violence physique (frapper, étrangler, plaquer au mur par exemple); | <input type="checkbox"/> Imposer à votre partenaire des actes sexuels non-désirés; |
| <input type="checkbox"/> Forcer votre partenaire à faire ce qu'il vous plait; | <input type="checkbox"/> Empêcher votre partenaire de voir ses amis ou sa famille; |
| <input type="checkbox"/> Crier et hausser le ton; | <input type="checkbox"/> Briser des objets; |
| <input type="checkbox"/> Empêcher votre partenaire de dépenser son argent tel qu'il ou elle le souhaite; | <input type="checkbox"/> Dénigrer, insulter ou bouder votre partenaire; |
| <input type="checkbox"/> Suivre ou espionner votre partenaire; | <input type="checkbox"/> Refuser de respecter un refus de votre partenaire; |
| <input type="checkbox"/> Nuire ou contrôler la vie professionnelle de votre partenaire; | <input type="checkbox"/> Priver votre partenaire de ressources financières; |
| <input type="checkbox"/> Blessier physiquement votre partenaire; | <input type="checkbox"/> Être jaloux(se) et contrôlant(e); |
| <input type="checkbox"/> Menacer ou intimider votre partenaire; | <input type="checkbox"/> Vous servir des points faibles de votre partenaire pour lui faire du mal. |
| <input type="checkbox"/> Faire des reproches à votre partenaire; | |

Si vous avez coché un ou plusieurs points de cette liste, nous vous invitons à en parler avec un(e) professionnel(le). Sachez qu'il est possible de modifier ces comportements en allant chercher de l'aide auprès de ressources spécialisées. Changer les comportements violents avant qu'il ne soit trop tard vous permet notamment d'éviter une multitude de conséquences que vous retrouverez dans la section suivante.

Les conséquences de la violence conjugale pour l'auteur(e) de violence

Plusieurs conséquences peuvent affecter l'auteur(e) de violence.

Conséquences sur la santé psychologique

- ✓ Honte;
- ✓ Baisse de l'estime de soi;
- ✓ Baisse du sentiment de fierté;
- ✓ Détresse psychologique.

Autres conséquences

- ✓ Judiciarisation;
- ✓ Incarcération;
- ✓ Implication de la Direction de la protection de la jeunesse;
- ✓ Perte de la garde des enfants;
- ✓ Séparation;
- ✓ Conflits avec la famille et/ou ami(e)s, etc.

Les conséquences de la violence conjugale pour les victimes

La violence conjugale et/ou familiale est très dommageable pour ceux qui la subissent, qu'ils soient adultes ou enfants. Les enfants seront d'ailleurs affectés même s'ils ne sont pas témoins directs de la violence conjugale.

Pour le ou la partenaire ou ex-partenaire victime de violence conjugale, il est possible d'observer^{6,7} :

Conséquences sur la santé physique

- ✓ Blessures physiques;
- ✓ Commotions cérébrales;
- ✓ Douleurs chroniques;
- ✓ Fausse couche ou accouchement prématuré, etc.

Autres conséquences

- ✓ Absentéisme au travail;
- ✓ Difficultés financières;
- ✓ Isolement;
- ✓ Conflits avec la famille et/ou ami(e)s;
- ✓ Détérioration de la relation avec les enfants, etc.

Conséquences sur la santé psychologique

- ✓ Anxiété et stress;
- ✓ Abus de substances;
- ✓ Idées suicidaires;
- ✓ Détresse;
- ✓ Troubles du sommeil;
- ✓ Honte, faible estime de soi, etc.



Du côté de l'**enfant** témoin de violence, les conséquences sont vastes. Il peut d'ailleurs en garder des séquelles à long terme, en voici quelques-unes⁶ :

- ✓ Anxiété et angoisse;
- ✓ Rendements scolaires plus faibles;
- ✓ Tristesse et dépression;
- ✓ Reproduction des modèles relationnels ou comportementaux de ses parents (violence, agressivité, insultes);
- ✓ Problèmes d'attention et hyperactivité;
- ✓ Estime de soi plus faible;
- ✓ Idées suicidaires;
- ✓ Symptômes de stress post-traumatique;
- ✓ Développement d'une tolérance face à la violence (normalisation);
- ✓ Fragilisation du lien avec ses parents.

3. QUOI FAIRE SI J'AI DES COMPORTEMENTS VIOLENTS ?

Prendre conscience de vos comportements violents et des conséquences pour vous, votre partenaire ou ex-partenaire et vos enfants est le premier pas pour sortir du cycle de la violence.

Les ressources d'aide spécialisées pour auteur(e)s de violence conjugale et/ou familiale seront les mieux placées pour vous aider. Vous êtes fortement encouragé(e) à prendre contact avec ces ressources d'aide dès que possible.

Vous pouvez dès maintenant commencer à réfléchir et à travailler sur vous.

Voici quelques pistes⁵ :

► Identifier les conséquences de la violence conjugale et/ou familiale pour vous, votre partenaire et vos enfants, le cas échéant.

- J'ai honte;
- Je ne me reconnais plus dans mes comportements;
- Je ne suis pas fier(-ère) de moi;
- J'ai blessé mon ou ma partenaire;
- Je cause de l'anxiété et de la détresse à mon ou ma partenaire;
- Je crains perdre mon ou ma partenaire;
- J'ai peur que mes enfants reproduisent mes comportements violents;
- Mes enfants ou ma famille ont peur de moi;
- J'ai été arrêté(e) ou accusé(e) au criminel en raison de mes comportements ou j'ai peur de l'être;
- J'ai une interdiction d'entrer en contact avec mon ou ma partenaire ou ex-partenaire;
- J'ai perdu la garde de mes enfants ou j'ai peur de la perdre.
- _____

► **Réfléchir aux éléments déclencheurs et aux indicateurs précurseurs à l'apparition de la violence en se posant les questions : « Pourquoi ai-je agi ainsi ? Que s'est-il passé ? Quelles sont les émotions ressenties ? »**

- Accumulation d'émotions désagréables :
 - Tristesse;
 - Honte;
 - Anxiété/Stress;
 - Peur;
 - Colère;
 - Découragement.
 - _____
 - _____
- Présence de signes et réactions physiologiques (augmentation du rythme cardiaque, sueurs/mains moites, sensation de chaleur, corps ou mâchoire crispée, etc.);
- Absence de moyens sains pour exprimer mes émotions;
- Présence de ruminations et pensées négatives face à une situation.
- _____

► **Identifier le type de comportements et de relations interpersonnelles désirés.**

Je désire être :

- Calme;
- Compréhensif(-ve) et à l'écoute;
- Apprécié(e) et aimé(e);
- Capable de me retirer afin d'éviter d'en venir à la violence;
- Indépendant(e) émotionnellement.
- _____
- _____
- _____
- _____

Je désire une relation de couple ou interpersonnelle :

- Empreinte de respect;
- Basée sur la confiance;
- Égalitaire;
- Où il est possible de communiquer sainement;
- Où chacun a droit à ses opinions;
- Où chacun est libre de ses choix.
- _____
- _____



Vous pouvez aussi consulter « Prends l'air » prendslair.ca qui est une plateforme numérique de sensibilisation et de prévention destinée aux auteur(e)s de violence. Vous y trouverez des outils interactifs pour comprendre vos comportements, gérer vos émotions et pour vous aider à entamer le processus de changement.

► **Établir une stratégie de temps d'arrêt «Time out» pour éviter le recours à la violence suite à l'identification des signes précurseurs.**

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sortir de la maison; | <input type="checkbox"/> Prendre une pause au quotidien pour respirer et réfléchir; |
| <input type="checkbox"/> Aller prendre une marche.; | <input type="checkbox"/> Contacter les ressources d'aide au besoin. |
| <input type="checkbox"/> Respirer et se calmer; | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Réfléchir à un moyen sain et sécuritaire de régler la situation; | |

► **Identifier vos motivations à changer vos comportements.**

Je désire :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Développer des relations saines; | <input type="checkbox"/> Être fier(-ère) de moi et me sentir confiant(e). |
| <input type="checkbox"/> Retrouver ma fierté; | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Maintenir un lien sain avec mes enfants; | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> M'épanouir; | |
| <input type="checkbox"/> Me sentir compétent(e); | |

► **Identifier vos forces et l'aide disponible pour vous aider dans votre démarche de changement.**

Forces :

- Persévérance;
- Détermination;
- Capacité d'introspection (capacité de s'analyser);
- Écoute;
- Ouverture d'esprit;
- Constance.
- _____
- _____
- _____

Aide :

- Famille présente et aidante;
- Professionnel(le)s de la santé et des services sociaux;
- Ami(e)s;
- Collègues de travail;
- Organismes communautaires;
- Groupe de support;
- Médias sociaux (recherche d'information et d'outils).
- _____

Prenez contact dès maintenant avec l'une des ressources d'aide spécialisées! (voir p.10 et 11)



4. ÊTRE ACCUSÉ(E) DE VIOLENCE CONJUGALE



Voici sommairement les étapes qui vous attendent si vous êtes accusé(e) de violence conjugale^{8,9}.

Si une plainte de violence conjugale est déposée contre vous et que celle-ci est considérée comme étant fondée, vous pourriez être arrêté(e). Vous pourriez ensuite être détenu(e) et devoir passer devant un(e) juge pour une enquête sur la remise en liberté ou être libéré(e) sous conditions jusqu'à votre comparution devant le tribunal. Si vous êtes détenu(e), l'enquête sur remise en liberté permettra au juge de décider si votre détention est maintenue ou non jusqu'à votre procès.

Lors d'une libération en attente d'un procès, des conditions vous seront imposées. Par exemple, il vous sera interdit de communiquer avec la victime présumée.

Il revient toutefois au procureur aux poursuites criminelles et pénales de décider si des accusations officielles seront portées contre vous. Si c'est le cas, vous passerez du statut de «suspect(e)» à «accusé(e)».

Plusieurs types d'accusations peuvent être portées contre vous en contexte de violence conjugale, soit les voies de fait, menaces, harcèlement, voies de fait avec lésions, agression sexuelle, introduction par effraction, etc. Même si la victime retire sa plainte, les accusations peuvent être maintenues si le ou la procureur(e) croit qu'il sera possible de prouver votre culpabilité sans son témoignage.

S'il y a un procès :

- ✓ La victime pourrait avoir à témoigner;
- ✓ Le contexte conjugal sera considéré comme une circonstance aggravante.

Interdiction de communication et engagement à ne pas troubler l'ordre public¹⁰



Si vous vous faites imposer l'une ou l'autre de ces deux mesures, sachez qu'il est de votre obligation de la respecter. Il importe que vos conditions soient respectées à la lettre. Entrer en communication avec la victime, directement ou indirectement, soit par l'entremise d'une autre personne, entraînera de nouvelles accusations.

Vous pourriez alors être incarcéré(e) ou voir votre peine alourdie. D'ailleurs, même si la victime prend contact avec vous en premier ou qu'elle est en accord à vous recevoir chez elle par exemple, vous transgressez tout de même vos conditions et vous pourriez être arrêté(e).

5. RESSOURCES D'AIDE

Voici les ressources d'aide pour personnes auteures de violence conjugale et/ou familiale dans les Laurentides et en périphérie.

CISSS DES LAURENTIDES

Direction de la protection de la jeunesse (signalement ou accès rapide)

1 800 361-8665

Guichet d'accès à la première ligne (GAP)

Pour obtenir un rendez-vous médical (pour les personnes en attente d'un médecin de famille)

811 option 3

Info-Santé et Info-Social 811 (consultation téléphonique 24/7)

Pour parler avec un(e) infirmier(-ière) : option 1

Pour parler avec un(e) intervenant(e) : option 2

Services psychosociaux des CLSC

CLSC Thérèse-de-Blainville | Sainte-Thérèse

CLSC Jean-Olivier-Chénier | Saint-Eustache

CLSC Lafontaine | Saint-Jérôme

CLSC d'Argenteuil | Lachute

CLSC de Sainte-Adèle | Sainte-Adèle

CLSC Saint-Sauveur | Saint-Sauveur

CLSC Ste-Agathe-des-Monts | Ste-Agathe-des-Monts

CLSC Mont-Tremblant | Mont-Tremblant

Centre de services de Rivière-Rouge | Rivière-Rouge

CLSC de Mont-Laurier | Mont-Laurier

LIGNES TÉLÉPHONIQUES D'AIDE ET D'ÉCOUTE

Centre de prévention du suicide Le Faubourg (24/7)

1 866 APPELLE (277-3553)

Drogue aide et référence

Ligne de soutien, d'information et de références aux personnes concernées par la consommation de drogues et d'alcool

514 527-2626

Écoute Entraide

514 278-2130 ou 1 855 365-4463

ORDRES PROFESSIONNELS – répertoires des professionnel(le)s cliniques

Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

<https://www.otstcfq.org>

Ordre des psychologues du Québec

<https://www.ordrepsy.qc.ca>

Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec

<https://ordrepsed.qc.ca/trouver-un-psychoeducateur>

Ordre professionnel des criminologues du Québec

<https://ordrecrim.ca/public/protection-public/trouver-un-criminologue>

AUTRES ORGANISMES ET RESSOURCES D'AIDE

CETAS Centre d'évaluation et de traitement des agressions sexuelles

Services psychosociaux pour les victimes, leurs proches et les auteur(e)s d'infractions à caractère sexuel

Ligne de soutien téléphonique 7 jours/7, 8h à 22h

450 431-6400

<https://www.info-cetas.com>

Maison Oxygène Laurentides

Hébergement pour pères, ateliers divers, soutien et accompagnement.

579 887-8843

www.maisonoxygenelaurentides.org

Ressources Olivier – Maison Oxygène Saint-Joseph et La Percée

Hébergement, soutien et accompagnement pour hommes, femmes, familles, enfants et leurs proches (suicidaires, endeuillés, en situation de vulnérabilité).
819 660-2842

<https://www.ressourcesolivier.com>

Service d'aide à la recherche de logement (SARL) de Saint-Jérôme

Soutien dans la recherche de logement (citoyens de Saint-Jérôme exclusivement)
450 990-4277

www.omhstjerome.qc.ca/service-daide-a-la-recherche-de-logement-sarl

ORGANISMES POUR AUTEUR(E)S DE VIOLENCE

4Korners

Programme de gestion de la colère pour hommes d'expression anglaise.

450 974-3940 poste 601

<https://4korners.org>

ACCROC

Services thérapeutiques individuels et de groupe pour hommes et adolescent(e)s ayant des comportements violents.

450 569-9966 ou 1 877 460-9966

www.accroc.qc.ca/wordpress

CHOC – Carrefour d'Hommes en Changement (Laval)

Services pour hommes en prévention de la violence conjugale et du suicide.

450 975-2462

www.organismechoc.com

OPTION (Montréal)

Services de soutien, de suivi et de psychothérapie pour hommes et femmes ayant des comportements violents en contexte conjugal ou familial.

514 527-1657

<https://www.optionalternative.org>

PAIX (Programme d'aide et d'intervention)

Services d'aide de groupe pour hommes, femmes et adolescent(e)s ayant des comportements violents dans un contexte familial ou conjugal.

819 326-1400 ou 1 800 267-3919

<https://organismepaix.ca>

Service d'Aide aux Conjoints – SAC (Montréal)

Services pour hommes vivant des difficultés conjugales (auteurs ou victimes de violence)

514 384-6296

<https://www.serviceaideconjoints.org/fr>

SAPPACA – Service d'Aide Pour Personnes Ayant des Comportements Agressants

Programme d'aide pour la gestion de la colère, de l'impulsivité et de l'agressivité

450 543-0137

<https://www.sappaca.com>

SERVICES JURIDIQUES

Barreau du Québec – Bottin des avocats

<https://www.barreau.qc.ca/fr/bottin-des-avocats/#!/search>

Centre communautaire juridique Laurentides-Lanaudière

Pour les urgences (personnes arrêtées et détenues)
1 800 842-2213

Saint-Jérôme (criminel et pénal, administratif, civil et familial) : 450 436-5712

Lachute : 450 562-2462

Sainte-Thérèse : 450 435-6509

Saint-Eustache : 450 472-0134

Sainte-Agathe : 819 326-6111

Mont-Laurier : 819 623-2827

Centres de justice de proximité Laval-Laurentides-Lanaudière

Information juridique personnalisée, soutien et orientation, service Info-Séparation

Sans frais 1 844 522-6900 | 450 990-8071

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Gouvernement du Québec. (2022). *Violence conjugale*. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale>
2. Secrétariat à la condition féminine. (2022). *Stratégie gouvernementale intégrée 2022-2027: Contrer la violence sexuelle, la violence conjugale et Rebâtir la confiance*. Gouvernement du Québec.
3. Secrétariat à la condition féminine. (2018). *Plan d'action gouvernemental en matière de violence conjugale 2018-2023*. Gouvernement du Québec.
4. Maison d'Ariane. (2022). *Le cycle de la violence conjugale – À travers les yeux d'un enfant*. Violence conjugale. violenceconjugale.ca/wp-content/uploads/2021/10/CycleVCenfants-2.pdf
5. Environnement numérique d'apprentissage (ENA). (2019). *Formation provinciale Violence conjugale : connaître, détecter, intervenir*. Ministère de la santé et des services sociaux. <https://fcp.rtss.qc.ca/ena-login/index..html>
6. Institut national de santé publique du Québec. (2022). *Trousse média sur la violence conjugale*. <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/accueil>
7. SOS Violence Conjugale. (s.d.). *9 conséquences de la violence conjugale*. <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/9-consequences-de-la-violence-conjugale>
8. Éducaloi. (2022). *Qu'est-ce que la violence conjugale?* <https://educaloi.qc.ca/capsules/la-violence-conjugale/>
9. Éducaloi. (2022). *Porter plainte pour violence conjugale : étape par étape*. <https://educaloi.qc.ca/capsules/plainte-violence-conjugale/>
10. Gouvernement du Québec. (2022). *Interdiction pour l'accusé d'un crime de communiquer avec la victime*. <https://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/systeme-judiciaire/processus-judiciaire/processus-judiciaire-au-criminel/accompagnement-victimes-crime/mesures-protection-securite/interdiction-communication-victime-accuse#c129100>