

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé



**MON OUTIL
DE MIEUX-ÊTRE
ET D'ACCOMPAGNEMENT**

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 enfant².

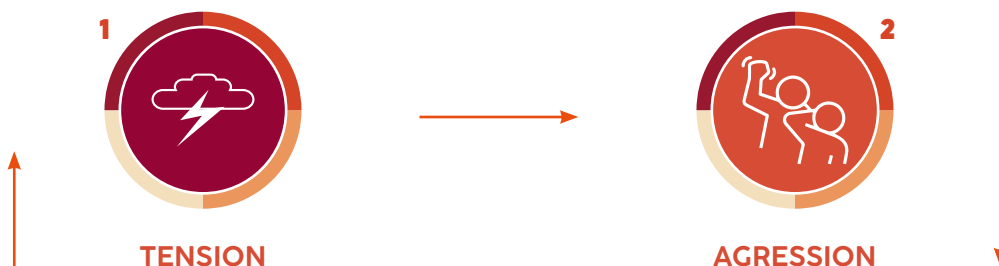
La violence s'illustre à travers une série d'actes répétitifs que l'on appelle le « **cycle de la violence** »^{1,3,4,5} qui a tendance à s'aggraver avec le temps.

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 répètera, plus les épisodes de violence se rapprocheront et s'intensifieront.

CYCLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE



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

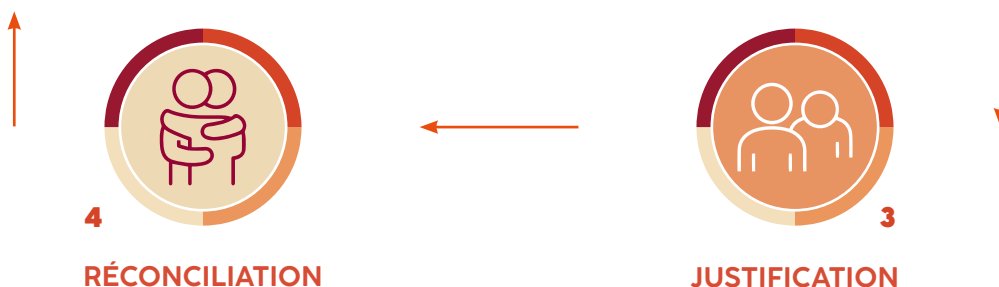
Victime : La victime est inquiète et a peur. Elle tente d'améliorer le climat pour éviter la violence.

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

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.



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.

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. La violence conjugale n'est pas toujours visible.
3. Rien ne justifie l'utilisation de la violence.
4. La violence conjugale peut se produire et même perdurer longtemps après une séparation.

Pour vous aider à vous y retrouver, comparons les types de violence d'autres types de conflits⁵.

	Violence conjugale coercitive et de contrôle	→ Présence d'une dynamique de contrôle et de pouvoir grâce aux comportements et stratégies violentes de l'auteur(e) de violence, régulation et surveillance du quotidien, rapports inégaux dans le couple.
	Violence conjugale situationnelle	→ Présence d'une dynamique de gestion violente des conflits, se produit suite à des mésententes ou des émotions plus difficiles à gérer.
	Violence conjugale post-séparation	→ Adaptation des stratégies de l'auteur(e) de violence afin de maintenir le contrôle et la domination, utilisation des enfants, le cas échéant, pour atteindre ses objectifs, durée variable.
	Violence réactionnelle	→ Réactions violentes et stratégies de la victime pour se protéger ou pour rétablir l'équilibre des pouvoirs lors d'un épisode de violence dont elle est la cible.
	Conflit sévère de séparation	→ Parents en processus de séparation, relation très conflictuelle ayant un impact sur les enfants, présence de dénigrement et de blâme bidirectionnel ⁶ .
	Chicane de couple	→ Occasionnel, argumentation alors que chacun tente de défendre son point de vue, absence d'une dynamique de contrôle et de domination mais parfois présence d'agressivité.

Il se peut que vous vous reconnaissiez dans un ou plusieurs des concepts présentés. Un(e) professionnel(le) pourrait vous aider à faire le point. Sachez toutefois que la chicane de couple occasionnelle est normale auprès de partenaires. Si ces chicanes sont fréquentes ou qu'elles se règlent difficilement par le couple, il se peut qu'il s'agisse plutôt de violence conjugale.

2. QU'EST-CE QU'UNE RELATION SAINES ?

Bien que chacun ait sa définition d'une relation saine, plusieurs s'entendent pour dire que nous pouvons y retrouver du respect, de l'égalité entre les partenaires, une bonne communication, de la confiance, du consentement, un sentiment de sécurité et bien plus encore. Et vous, que désirez-vous retrouver dans votre relation de couple ?

Est-ce que votre relation de couple vous fait du bien ? En êtes-vous satisfait(e) ?

À vous de faire le point sur votre situation

a) Avez-vous parfois l'impression :

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> De marcher sur des œufs avec votre partenaire ? | <input type="checkbox"/> D'être constamment rabaissé(e) ou discrédité(e) ? |
| <input type="checkbox"/> Que votre habillement, vos allées et venues, vos fréquentations sont contrôlées par votre partenaire ? | <input type="checkbox"/> D'être forcé(e) à avoir une relation sexuelle ? |
| <input type="checkbox"/> De ne plus prendre de décisions pour vous-mêmes ? De ne plus être libre ? | <input type="checkbox"/> De tout faire pour éviter des reproches ou des crises de colère ? |
| <input type="checkbox"/> D'être constamment responsable ou blâmé(e) des difficultés de votre partenaire ou de votre couple ? | <input type="checkbox"/> De ne jamais rien faire de bien selon votre partenaire ? |
| <input type="checkbox"/> Que votre partenaire tente de faire pitié pour vous faire sentir mal ? | <input type="checkbox"/> De vous faire imposer des décisions par la force ou la menace ? |

- Que vos opinions, vos valeurs ou vos croyances sont constamment ridiculisées?
- De ne plus voir vos proches en raison de votre partenaire?
- D'être constamment surveillé(e)?
- De vous sentir coupable de la violence subie?
- D'avoir entendu trop souvent des promesses de changements?
- De ne plus avoir le contrôle de vos finances?
- De souvent devoir justifier des marques et des ecchymoses sur votre corps?

b) Quelles sont les répercussions pour vous de ces situations^{1,7}?

Conséquences psychologiques

- Culpabilité
- Idées suicidaires
- Idées noires
- Difficultés à dormir
- Anxiété, peur
- Honte
- Faible estime de soi
- Perte de mémoire
- État de stress post-traumatique (peur intense, flash-back, insomnie, se sentir en alerte)
- Tristesse, dépression
- Automutilation
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

Conséquences physiques

- Douleurs physiques
- Dysfonctions sexuelles (ex. : perte de désir)
- Fausse couche
- Blessures/cicatrices
- Troubles gastro-intestinaux (ex. : maux de ventre)
- Santé physique générale plus pauvre

Autres

- Isolement
- Problèmes financiers
- Absentéisme au travail
- Détérioration de la relation avec les enfants

Vous vous reconnaissez dans les situations mentionnées plus tôt? Vous êtes peut-être victime de violence conjugale. Il est important de ne pas rester seul(e) et de demander de l'aide.

3. QUOI FAIRE SI JE VIS DE LA VIOLENCE CONJUGALE ?

a) Obtenir de l'aide

Si votre sécurité et/ou votre vie est en danger, contactez le **911**.

Pour parler à un(e) intervenant(e) spécialisé(e) en violence conjugale, et ce 24h/7j, contactez :

- ✓ **Info-Social** au 811 option 2
ou
- ✓ **SOS violence conjugale** au 1 800 363-9010

Vous pouvez également contacter l'une des **5 maisons d'aide et d'hébergement** pour femmes victimes de violence conjugale des Laurentides. Pour obtenir leurs coordonnées, consultez la page 17.

Le **Centre d'aide aux victimes d'actes criminels – CAVAC** peut aussi vous apporter du support dans vos démarches. Consultez la page 18 pour ses coordonnées.

Lors de l'appel auprès de l'un de ces services, un(e) intervenant(e) sera en mesure de vous apporter de l'écoute et du soutien, tout en vous référant vers les ressources appropriées selon votre situation et vos besoins. Un scénario de protection personnalisé pourra aussi être élaboré avec vous.

b) Élaborer un scénario de protection

Le scénario de protection est un élément très important à établir afin d'assurer votre sécurité et celle de vos enfants, si vous en avez. Il est fait en prévision d'un épisode de violence à la maison. Nous vous proposons ici quelques pistes pour vous aider. De plus, les intervenant(e)s des services spécialisés en violence conjugale peuvent vous aider à mettre en place votre scénario de protection.

Les stratégies que j'utilise déjà :

Autres stratégies pour me protéger^{1,5} :

- Conserver de l'argent liquide à portée de main afin d'être en mesure de prendre un taxi ou l'autobus pour quitter rapidement au besoin;
- Identifier une pièce dans le domicile ayant une porte qui se verrouille où il est possible de se réfugier;
- Identifier dans le domicile les pièces d'où il est possible de vous échapper et faire un plan d'évacuation à partir de chaque pièce. Privilégier les pièces avec fenêtre ou au 1^e étage;
- Identifier des personnes de confiance qui peuvent vous aider au besoin et conserver leurs coordonnées (voisins, famille, etc.);
- Aviser une personne de confiance de vos déplacements, de votre habillement et de la planification de votre temps lors de sorties, surtout si vous craignez pour votre sécurité post-séparation par exemple;
- Convenir d'un « code » avec ces personnes de confiance pour leur indiquer qu'il y a une situation de danger (ex. : allumer une bougie dans la fenêtre);
- Préparer un sac avec les biens essentiels, pour vous et les enfants, le cas échéant (vêtements, documents importants et copie des pièces d'identité). Ce sac peut aussi être laissé chez une personne de confiance;
- Conserver un téléphone cellulaire accessible et y sauvegarder les numéros d'urgence;
- Désactiver la géolocalisation sur votre téléphone cellulaire;
- Effacer l'historique des sites internet visités au besoin;
- Se débarrasser des objets dangereux pouvant servir à l'auteur(e) de violence lors d'un épisode de violence;
- Ne pas aviser l'auteur(e) de violence du départ du domicile;
- Annoncer la séparation dans un lieu sécuritaire;
- Être accompagné(e) au moment de l'annonce de la séparation;
- S'assurer d'être accompagné(e) par la police si vous avez besoin de retourner au domicile.

S'il y a la présence d'enfants :

- Établir un code ou un signe secret avec les enfants ainsi qu'un lieu sécuritaire où se réfugier au besoin. Ce code ou ce signe servira à leur indiquer quand ils doivent quitter le domicile;
- Expliquer aux enfants comment et dans quels contextes ils doivent contacter les urgences (911). Ne pas oublier de leur apprendre l'adresse du domicile;
- Après une séparation : faire les échanges des enfants dans une zone de rencontre neutre et sécuritaire, par exemple le stationnement d'un poste de police ou à l'organisme SOS Jeunesse.

Autres stratégies :

4. PORTER PLAINTE À LA POLICE

La décision de porter plainte⁸ ou non est entièrement la vôtre. Cela peut être une décision facile pour vous, comme ce peut être une décision nécessitant une plus longue réflexion. Il n'y a pas de délai maximum pour porter plainte, vous pouvez le faire même des années plus tard.



Le service de police peut aussi décider, dans certains contextes, de procéder à l'arrestation de l'auteur(e) de violence sans que vous portiez plainte, et ce dans le but de vous protéger.

Pour vous aider dans votre démarche, il est recommandé de documenter les événements de violence conjugale. Par exemple, notez la date, l'heure, le lieu et ce qui s'est produit et conserver les preuves pertinentes (photos, textos, noms et coordonnées des témoins etc.)⁹.

Par exemple :

Date et heure	Lieu	Détails de l'évènement	Témoign ou preuves
8 novembre vers 18h30	Dans la cuisine de l'appartement	Il m'a plaquée contre le mur et m'a étranglée car je n'avais pas préparé le souper. Il m'a dit que j'allais en « manger une bonne la prochaine fois ».	Photos des marques dans mon cou – dans mon cellulaire.
22 décembre vers 20h	À l'appartement	Alors que je sortais rejoindre des amies, il m'a dit que j'étais habillée comme une « traînée ». Il m'a interdit de sortir et que de toute manière mes amies sont des « idiots ».	Textos échangés avec Virginie pour lui expliquer la situation.



GRATUIT ET CONFIDENTIEL

En vue de la démarche judiciaire :

- Pour être accompagné(e) dans le processus judiciaire, vous pouvez vous adresser au Centre d'aide aux victimes d'actes criminels – **CAVAC** qui pourra vous offrir de l'information et du soutien en contactant le 1 800 492-2822.
- Pour obtenir des conseils juridiques d'un avocat de **Rebâtir**, contactez le 1 833 REBÂTIR (732-2847).
- Pour obtenir de l'information sur le processus judiciaire, le traitement d'une plainte et l'autorisation d'une poursuite, contactez la **Ligne info DPCP violence conjugale et sexuelle**. Vous pouvez joindre une procureure aux poursuites criminelles et pénales du Directeur des poursuites criminelles et pénales du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, au numéro suivant : 1 877 547-DPCP (3727).
- Vous pouvez contacter **SOS Violence conjugale** en tout temps pour obtenir de l'aide ou une assistance au 1 800 363-9010.
- Il est aussi possible d'être accompagné(e) d'une personne de votre entourage, d'un(e) avocat(e) ou d'un(e) intervenant(e).

Pour porter plainte, la première étape consiste à prendre contact auprès d'un service de police :

- ✓ En composant le 9-1-1, surtout si vous êtes en danger;
- ✓ En s'y présentant en personne;
- ✓ En téléphonant directement au poste de police pour prendre rendez-vous.

Vous rencontrerez un(e) policier(-ière) qui recueillera toutes les informations importantes et vous fera signer une déclaration.

S'il y a des motifs de croire à une infraction, l'auteur(e) pourrait être arrêté(e). Ensuite, il ou elle sera soit détenu(e) ou libéré(e) sous conditions en attendant de comparaître devant un juge. Le ou la suspect(e) auteur(e) de violence devra respecter les conditions qui lui sont imposées, par exemple de ne pas vous approcher ou de ne pas entrer en contact avec vous. Si il ou elle ne les respecte pas, il ou elle pourrait être accusé(e) de nouvelles infractions.

Il revient au procureur aux poursuites criminelles et pénales de décider si la preuve permet d'accuser officiellement l'auteur(e) de violence conjugale. Si il ou elle est formellement accusé(e), vous en serez informé(e) par l'enquêteur(-trice) au dossier. Le processus d'accusation peut toutefois être long.

J'ai porté plainte le (date) _____ # d'évènement _____

Noms des policier(-ière)s et enquêteur(-trice)s rencontré(e)s _____

Retrait de la plainte

Vous pouvez demander à retirer votre plainte. Cependant, puisqu'il existe des politiques spéciales pour les cas de violence conjugale, le ou la procureur(e) peut décider de maintenir les accusations contre l'auteur(e) de violence malgré tout. Par exemple, ce sera le cas si il ou elle croit être en mesure de prouver la culpabilité de l'accusé(e) sans votre témoignage. On tentera tout de même de s'assurer que vous n'avez pas été forcé(e) à retirer votre plainte et que cela est fait de façon libre et volontaire. Les policier(-ière)s prendront alors votre déclaration quant à votre volonté à retirer la plainte.

Interdiction de communication

Une interdiction de communication¹⁰ peut être imposée à une personne soupçonnée d'un crime suite à son arrestation afin qu'elle n'entre pas en contact avec sa victime, les proches de celle-ci, les témoins ou tout autre personne désignée. Plusieurs éléments sont pris en considération avant d'imposer une interdiction de communication, par exemple, la nécessité de la mesure pour assurer la sécurité de la victime, les craintes de la victime, celles de ses proches et des policier(-ière)s face à l'accusé(e) ou au ou à la suspect(e), les circonstances du crime et sa gravité, le souhait de la victime, etc.

Toute tentative de communication, directe ou indirecte, sera interdite. L'auteur(e) de violence ne pourra vous parler, vous téléphoner, vous envoyer un texto ou un courriel. Il ou elle ne pourra pas vous transmettre un message par l'intermédiaire d'une autre personne non plus. Un non-respect de l'interdiction de communication entraînera une sanction.

Une interdiction de communication partielle est possible, sous certaines conditions, par exemple, lorsqu'il y a une garde partagée

d'enfants. Un procureur pourrait vous donner davantage d'informations à cet effet via la Ligne info DPCP violence conjugale et sexuelle au 1 877 547-DPCP (3727).

Demander un « 810 »

Un « 810 »¹ est un **engagement à ne pas troubler l'ordre public**. Il est utilisé à titre préventif afin de protéger les victimes. Il peut être demandé par une victime de violence conjugale, une personne agissant en son nom ou le procureur aux poursuites criminelles et pénales. Vous pouvez demander un « 810 » même si aucun crime n'a été commis.

Pour obtenir un « 810 », présentez-vous au poste de police. Votre demande doit être approuvée par les policier(-ière)s et le procureur des poursuites criminelles et pénales. Il faut également que le ou la partenaire ou ex-partenaire accepte de signer l'engagement. Un juge peut aussi imposer la mesure s'il y a assez de preuves.

Le ou la partenaire ou ex-partenaire devra s'engager à ne pas troubler l'ordre public et à avoir une bonne conduite. On pourrait aussi lui imposer l'interdictions de :

- ✓ Entrer en contact avec vous ou votre famille, que ce soit directement ou indirectement;
- ✓ S'approcher de votre domicile ou d'un lieu que vous fréquentez;
- ✓ Posséder des armes;
- ✓ Consommer de l'alcool ou des drogues;
- ✓ Parler de vous dans les médias, incluant les médias sociaux.

Le non-respect d'une condition est considéré comme un bris de conditions et peut entraîner de nouvelles accusations. Une plainte doit toutefois être déposée.

5. METTRE FIN À VOTRE BAIL

Vous pouvez mettre fin à votre bail¹¹ si vous vous sentez menacé(e) pour une de ces trois raisons :

- Vous êtes victime de violence conjugale de la part de votre partenaire ou ex-partenaire;
- Vous avez subi de la violence sexuelle;
- Un enfant qui habite le logement est victime de violence.

Vous n'êtes pas obligé(e) de porter plainte à la police pour mettre fin à votre bail. D'ailleurs, vous pouvez le faire même s'il s'agit d'un bail de sous-location, autant qu'un bail ait été signé. Le processus est en 3 étapes :

Étape 1. Obtenir une attestation d'un officier public

Trois documents sont préalables pour obtenir cette attestation, soit :

- Remplir le formulaire *Demande d'attestation en vue de la résiliation d'un bail pour motifs de violence sexuelle, de violence conjugale ou de violence envers un enfant qui habite le logement visé par le bail*. La section « Serment ou affirmation solennelle » doit être signée par la victime ainsi qu'un(e) commissaire à l'assermentation, ou dans un palais de justice. Pour compléter le formulaire en ligne ou l'imprimer : <https://www.quebec.ca/habitation-et-logement/location/bail/fin-bail-violence-conjugale-agression-sexuelle>
- Fournir une copie du bail.
- Fournir une lettre appuyant votre demande provenant d'un(e) professionnel(le) de la santé et des services sociaux (médecin, psychologue, pédiatre, travailleur(-euse) social(e), infirmier(-ère), etc.) ou d'un(e) intervenant(e) d'un service d'aide aux victimes, tel que CAVAC, CALACS ou une maison d'aide et d'hébergement. Il est aussi possible de fournir une copie de la déclaration à la police ou le nom du service de police ayant intervenu dans votre dossier.

Une fois les 3 documents réunis, vous devez les envoyer au bureau du DPCP le plus près de chez vous. Le DPCP vous informera rapidement de sa décision. Si la réponse est positive, vous recevrez l'attestation d'un officier public.

Étape 2. Remplir un avis de résiliation de bail

Une fois votre attestation d'un officier public en main, vous pouvez remplir l'« Avis de résiliation du bail en raison de violence conjugale, de violence sexuelle ou de violence envers un enfant ». Pour compléter le formulaire en ligne : https://www.tal.gouv.qc.ca/sites/default/files/notices/TAL_818_E.pdf

Étape 3. Transmettre l'attestation de l'officier public et l'avis de résiliation au propriétaire

Le bail prendra fin 1 mois après cette démarche s'il est d'une durée indéterminée ou d'une durée de moins d'un an, ou après 2 mois s'il est de plus longue durée. Le délai peut toutefois être plus court selon une entente avec le ou la propriétaire.

6. INDEMNISATION AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (IVAC)

Si vous avez été victime d'une infraction criminelle, il est possible de déposer une demande d'indemnisation¹² (aide financière). L'indemnisation pourra vous permettre de vous payer, par exemple, une psychothérapie, une réadaptation physique, un déménagement, l'achat d'un système d'alarme, etc. Selon l'IVAC, «une personne victime d'une infraction criminelle est une personne physique qui, en raison de cette infraction commise à son égard ou à l'égard d'une autre personne, subit une atteinte à son intégrité physique ou psychologique». Vous n'êtes pas obligé(e) de porter plainte pour avoir droit à une indemnisation. Les enfants peuvent aussi être admissibles aux indemnisations.

- Pour en savoir plus : www.ivac.qc.ca/victimes/Pages/conditions-dadmissibilite.aspx
- Pour faire une demande : www.ivac.qc.ca/Pages/formulaires-et-guides.aspx

7. QUE PUIS-JE FAIRE POUR FAVORISER MON BIEN-ÊTRE ?

Quelques points à considérer...



Comment est mon appétit ?

Je m'alimente bien

Assez

Peu



Comment va mon sommeil ?

Je dors bien

Assez

Peu



Ma consommation de drogues, d'alcool ou de médicaments a-t-elle changé ?

Oui Non



Qu'est-ce que je fais pour prendre soin de moi et me sentir mieux ? (ex. : prendre l'air, lecture, activités artistiques, etc.)



Est-ce que j'ai tendance à m'isoler ?

Oui

Non



Est-ce que je me sens en sécurité...

chez moi ? Oui Non

au travail ? Oui Non

à l'école ? Oui Non



Si vous ne vous sentez pas en sécurité, il est important d'en faire part à un(e) professionnel(le). Celui-ci ou celle-ci pourra vous donner de l'information sur les maisons d'hébergement ou sur la marche à suivre pour résilier votre bail.

Où et avec qui je me sens **EN SÉCURITÉ** ?

Où et avec qui je ne me sens **PAS EN SÉCURITÉ** ?

Si je sens que ma sécurité est menacée, je peux appeler :



Quel type de soutien m'aiderait le plus en ce moment ?

- Soutien émotionnel ? Quelqu'un à qui parler, à qui exprimer ce que je ressens.
- Soutien dans le quotidien ? Quelqu'un pour me donner un coup de main avec mes tâches ou autres activités routinières : cuisine, courses, soins aux enfants.

Mes besoins en matière de soutien :

Mon réseau de soutien



Info-social

811 option 2

SOS Violence conjugale

1 800 363-9010

Mes suivis et prochains rendez-vous

Avec: _____ Avec: _____

Date: / / Heure: _____ Date: / / Heure: _____

Lieu: _____ Lieu: _____

Téléphone: _____ Téléphone: _____

Avec: _____ Avec: _____

Date: / / Heure: _____ Date: / / Heure: _____

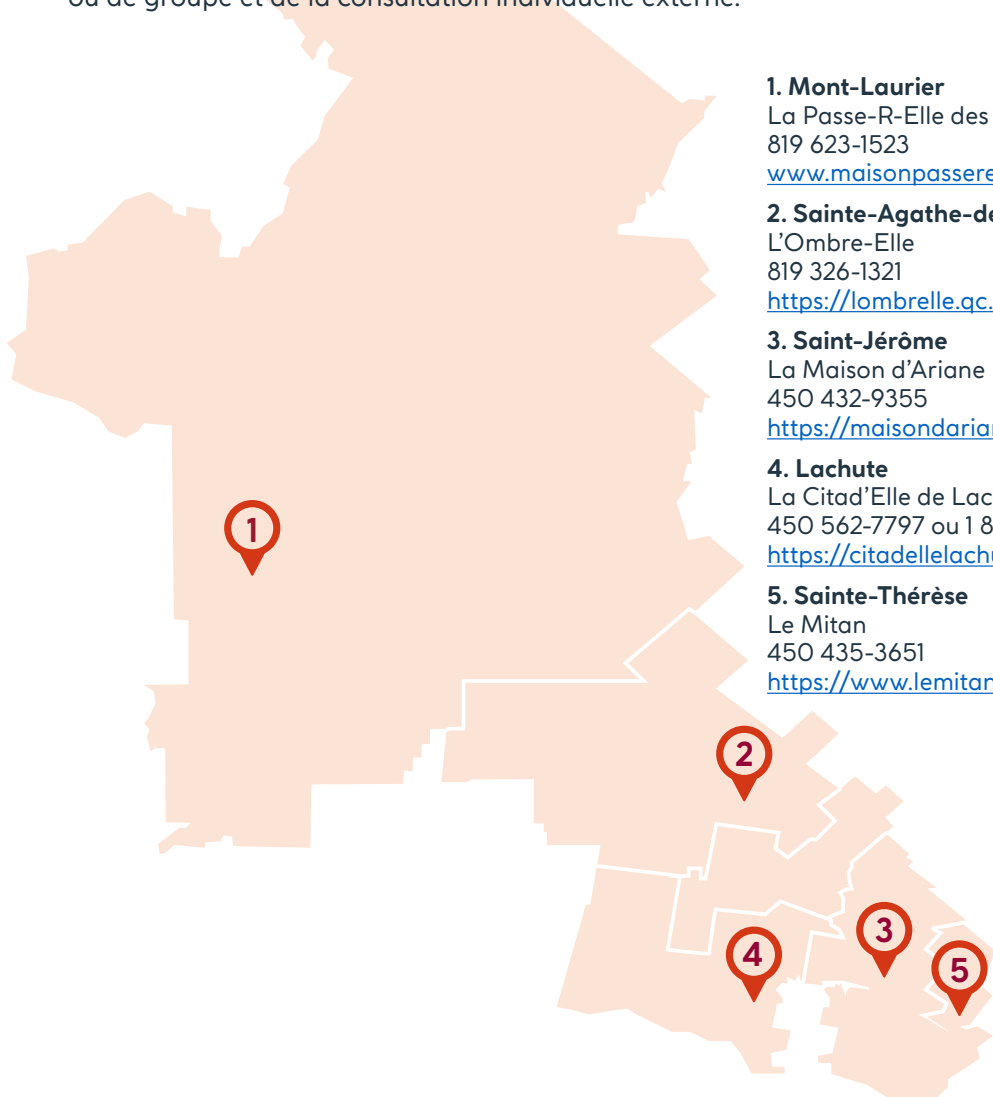
Lieu: _____ Lieu: _____

Téléphone: _____ Téléphone: _____

Mon plan

8. MAISONS D'AIDE ET D'HÉBERGEMENT POUR FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE

Les ressources d'aide et d'hébergement spécialisées pour femmes et enfants victimes de violence conjugale offrent des services d'hébergement, mais aussi d'autres services internes et externes, et cela à toutes les femmes victimes, peu importe où elles en sont dans leur cheminement. Les maisons d'aide et d'hébergement offrent notamment des services de rencontres individuelles ou de groupe et de la consultation individuelle externe.



1. Mont-Laurier

La Passe-R-Elle des Hautes-Laurentides
819 623-1523

www.maisonpasserelle.com

2. Sainte-Agathe-des-Monts

L'Ombre-Elle
819 326-1321

<https://lombrelle.qc.ca>

3. Saint-Jérôme

La Maison d'Ariane
450 432-9355

<https://maisondariane.ca>

4. Lachute

La Citad'Elle de Lachute
450 562-7797 ou 1 866 562-7797

<https://citadellelachute.ca>

5. Sainte-Thérèse

Le Mitan
450 435-3651

<https://www.lemitan.org>

9. RESSOURCES DISPONIBLES POUR LES VICTIMES

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

CENTRES DE FEMMES

Services personnalisés auprès des femmes, activités éducatives et sociales.

Carrefour des femmes du Grand Lachute

MRC d'Argenteuil | 450 562-7122

Centre de femmes les unes & les autres

MRC de la Rivière-du-Nord | 450 432-5642

Centre de femmes Liber'elles

Mirabel | 450 594-0556

Centre la Colombe

MRC des Laurentides | 819 326-4779

Centre Rayon de femmes

MRC Thérèse-de-Blainville | 450 437-0890

La Mouance

MRC de Deux-Montagnes | 450 472-7245

Signée femmes

MRC Antoine-Labelle | 819 275-5455

LIGNES TÉLÉPHONIQUES D'AIDE ET D'ÉCOUTE

Info-aide violence sexuelle (24/7)

1 888 933-9007 (514 933-9007)

Ligne Aide Abus Aînés (8h à 20h)

1 888 489-2287

SOS violence conjugale (24/7)

Écoute, soutien et référence pour les victimes de violence conjugale

1 800 363-9010

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

1 866 APPELLE (277-3553)

RESSOURCES ET SERVICES D'AIDE AUX VICTIMES

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels des Laurentides – CAVAC

Accompagnement, intervention post-traumatique et psychosociale, information judiciaire, information sur les droits et recours, assistance technique, référence vers des ressources spécialisées.

Sans frais : 1 800 492-2822 | 450 569-0332

CETAS – Centre d'évaluation et de traitement des agressions sexuelles

Services psychosociaux pour les victimes d'infractions à caractère sexuel et leurs proches

450 431-6400 | <https://www.info-cetas.com>

Indemnisation des victimes d'actes criminels – IVAC

Régime d'indemnisation pour les victimes d'actes criminels – prestations.

Sans frais : 1 800 561-4822 | 514 906-3019

Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

Maison le Paravent (Saint-Joseph-du-Lac)

Hébergement et services d'aide pour femmes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir.

450 491-5582 | <https://www.maisonleparavent.org>

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 | <http://www.omhstjerome.qc.ca/service-daide-a-la-recherche-de-logement-sarl/>

SERVICES JURIDIQUES

Barreau du Québec – Bottin des avocats

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

Centre communautaire juridique Laurentides-Lanaudière

Services juridiques (aide juridique) gratuits ou avec contribution.

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

JURIPOP

1 855 587-4767

Services juridiques abordables pour personnes ne pouvant se payer un avocat privé. Pour faire une demande : <https://juripop.org/jai-besoin-dun-avocat-faire-une-demande>

Pour la banque d'avocats.es spécialisés.es en violence conjugale et/ou à caractère sex.uel, consulter le : <https://juripop.org>

Ligne Info DPCP – Directeur des poursuites criminelles et pénales

Renseignement aux personnes victimes de violence conjugale et sexuelle qui envisagent de déposer une plainte auprès des policiers

1 877 547-DPCP (3727)

Lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Rebâtir

Consultations juridiques sans frais pour les victimes de violence sexuelle ou violence conjugale

1 833 REBATIR (732-2847)

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://ordrepesd.qc.ca/trouver-un-psychoeducateur>

Ordre professionnel des criminologues du Québec

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

SERVICES POLICIERS

Déposer une plainte, demander un interdit de contact ou un engagement à ne pas troubler l'ordre public ou autres.

Régie de Police du Lac des Deux-Montagnes

450 974-5300

Régie intermunicipale de police Thérèse-de-Blainville

450 435-2421

Service de police de la Ville de Blainville

450 434-5300

Service de police de la Ville de Mirabel

450 475-7708

Service de police de la Ville de Saint-Eustache

450 974-5300

Service de police de la Ville de Saint-Jérôme

450 432-1111

Service de police intermunicipal de Terrebonne/Sainte-Anne-des-Plaines/Bois-des-Fillions

450 471-4121

Sureté du Québec

310-4141 ou *4141 (cell)

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. Malo, C. et Rivard, D. (2013). *Aliénation parentale et ex. position aux conflits sévères de séparation : Où en sommes-nous ?* Centre jeunesse de Montréal- Institut universitaire. http://www.unipsed.net/wpcontent/uploads/2014/09/Bilan_de_reflex.ion_Alienation_parentale.pdf
7. Institut national de santé publique du Québec. (2022). *Trousse média sur la violence conjugale*. <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/accueil>
8. Éducaloi. (2022). *Porter plainte pour violence conjugale : étape par étape*. <https://educaloi.qc.ca/capsules/plainte-violence-conjugale/> 9. SOS Violence Conjugale. (s.d.). *S'extraire de l'emprise de la violence conjugale : reprendre le pouvoir sur sa vie*. <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/s-ex.traire-de-l-emprise-de-la-violence-conjugale-reprendre-le-pouvoir-sur-sa-vie>
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>
11. Gouvernement du Québec. (2022). *Mettre fin à votre bail en cas de violence sexuelle, conjugale ou envers un enfant*. <https://www.quebec.ca/habitation-et-logement/location/bail/fin-bail-violence-conjugale-agression-sexuelle>
12. Indemnisation des victimes d'actes criminels. (2022). *Qu'est-ce qu'une personne victime d'infraction criminelle?* <https://www.ivac.qc.ca/victimes/Pages/quest-ce-que-victime.aspx>