



INFOS & GUIDE DES RESSOURCES ADAPTÉES



PROCHES

**HANDICAP
VIOLENCE
CONJUGALE**



TABLE DES MATIÈRES

MISSION / PRÉAMBULE	1
----------------------------------	---

SECTION 1

Femmes en situation de handicap et violence conjugale

1	Définition de la violence conjugale	2
1.1	Début de la relation	3
1.2	Différence entre chicane de couple et violence conjugale	4
2	Formes de la violence conjugale.....	4
2.1	Psychologique/verbale.....	4
2.2	Économique.....	4
2.3	Sexuelle	5
2.4	Physique.....	6
3	Cycle de la violence conjugale	7
4	Manifestation de la violence conjugale chez les femmes handicapées	13
5	Conséquences de la violence conjugale.....	12
6	Les enfants : exposés et victimes.....	13

SECTION 2

Ressources pour les proches et l'entourage

1	Comment repérer la violence conjugale	14
2	Comment agir lorsqu'une de vos proches vit de la violence conjugale	15
2.1	Soutenir votre proche.....	15
2.2	Démarches auprès des ressources d'aide en violence conjugale.....	16
2.3	Témoignages	18
3	Épuisement et impuissance.....	18
3.1	Pourquoi reste-t-elle?	19

Conclusion	21
-------------------------	----

Médiagraphie / bibliographie	22
---	----

MISSION

Carrefour familial des personnes handicapées

Animé par des valeurs d'équité et de dignité, le Carrefour familial des personnes handicapées soutient ses membres, organise des activités pour améliorer leur qualité de vie et intervient auprès de la communauté afin qu'elle reconnaisse les personnes handicapées comme des citoyens autonomes et actifs.

PRÉAMBULE

Ce projet est parti de l'initiative et de l'engagement des employés du Carrefour à offrir une place spéciale aux femmes en situation de handicap, souvent invisibilisées dans les études sur la violence conjugale.

Cette recherche qualitative de deux ans est composée de plusieurs entretiens, soit avec : 5 femmes en situation de handicap, 6 intervenantes et 5 directrices d'organismes travaillant dans le domaine de la violence conjugale ou pour les femmes.

Le but de cette recherche était de produire le présent guide à l'intention des proches de femmes en situation de handicap vivant ou ayant vécu de la violence conjugale. Ce guide a été créé pour vous aider à mieux comprendre ce qu'est la violence ainsi que vous faire connaître les ressources disponibles et adaptées à vos besoins. Nous espérons qu'il saura vous accompagner et vous aider.

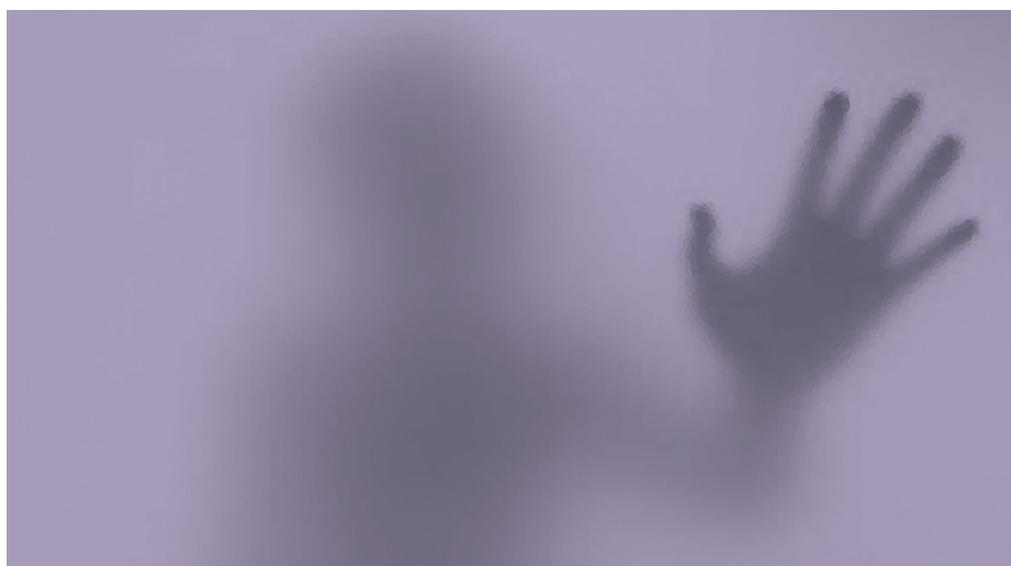
FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP VICTIME DE VIOLENCE CONJUGALE

On entend souvent que la violence conjugale est insidieuse, qu'elle s'installe graduellement et à notre insu. Elle est donc difficile à détecter. Ce type de relation commence, comme toutes les autres, par une histoire d'amour.

Il n'est écrit nulle part, surtout pas sur son front, que le nouveau conjoint de votre proche aura des paroles et des gestes violents. Il faut également savoir que la violence conjugale n'a pas de visage, pas d'âge, de culture, de métier, de situation financière, ni d'éducation. Il n'est donc pas facile, pour les femmes, de constater qu'elles vivent dans une telle relation.

Ce guide s'adresse particulièrement à l'entourage (ami(e)s, famille, collègues,) de femmes en situation de handicap vivant ou ayant vécu de la violence conjugale. Le but est de vous aider à mieux comprendre ce qu'est la violence conjugale et ainsi mieux accompagner une femme qui pourrait le vivre.

La violence conjugale est complexe et très théorique. C'est normal de vous sentir un peu perdu dans sa définition, ses formes et son cycle. Ce guide vous sera très utile pour comprendre ce qu'elle représente pour les femmes en situation de handicap, pour savoir comment les soutenir et pour trouver les ressources qui pourront vous aider.



1 Définition de la violence conjugale

1.1 DÉBUT DE LA RELATION

En début de relation, on perçoit rarement les signes de violence, surtout lorsqu'on ne rencontre ce conjoint qu'une fois de temps en temps. Cette nouvelle relation débute comme toutes les autres. De plus, la plupart du temps, la violence se manifeste dans l'intimité du foyer et non en public.

Selon le gouvernement du Québec, ces gestes ne résultent pas d'une perte de contrôle, mais constituent, au contraire, le moyen choisi pour dominer l'autre et affirmer son pouvoir sur elle, que ce soit dans une relation actuelle ou passée (violence conjugale post-séparation).

La prise de contrôle signifie que le conjoint se permet de prendre tous les moyens (manipulation, menace, chantage, coups, cris, etc.) pour imposer son opinion ou obtenir ce qu'il veut. Plusieurs stratégies sont utilisées pour s'assurer que l'autre accepte les violences, n'en parle à personne, ne quitte pas la relation ou y revienne si elle l'a quittée. Ce contrôle s'insère souvent dans la relation sans qu'on s'en rende compte.

Bref, le conjoint met en place toutes sortes de consignes et de règlements. Quand ceux-ci ne sont pas respectés, la violence lui sert à se faire obéir. Finalement, ses besoins passent avant ceux de sa conjointe et de sa famille.

Bien sûr, il y a des moments de répit, des journées sans violence. Ce sont ces moments qui font que la femme se remet en question, puisque le conjoint a aussi de bons côtés, qu'il peut agir correctement dans certaines situations. Ce qui détermine que c'est de la violence conjugale, c'est qu'il s'agit d'événements qui se répètent dans le temps et non pas d'un événement isolé. **Une fois, c'est une fois de trop.**

1.2 DIFFÉRENCE ENTRE CHICANE DE COUPLE ET VIOLENCE CONJUGALE

Il est parfois difficile de faire la différence entre chicane de couple et violence conjugale. Dans une relation d'intimité saine, il peut y avoir de la frustration, de la colère, des paroles et des gestes blessants. Quand ceux-ci sont occasionnels, on parle de violence situationnelle, c'est-à-dire que ces épisodes de violence ne visent pas à contrôler l'autre, ne sont pas réguliers et ne s'insèrent pas dans un cycle tel que présenté dans la partie suivante.

Le fait que la conjointe ressent de la peur, ne se sente pas libre de ses gestes ou n'ose pas s'exprimer, est un indice qu'il y a de la violence conjugale. Cette violence situationnelle n'en reste pas moins grave et ses conséquences peuvent être aussi dévastatrices que dans une relation où la violence est récurrente. Il y a aussi de l'aide disponible pour ce type de relation.

La violence conjugale se définit par des gestes répétés (violence verbale, psychologique, économique, sexuelle et physique), qui se produisent dans un contexte intime, dans le but de dominer, de contrôler l'autre et de créer ainsi un climat de peur.

2 Formes de la violence conjugale

Une femme peut vivre une ou plusieurs formes de violence. Dans les débuts de la relation, c'est souvent la violence psychologique/verbale qui va s'installer. Généralement, quand la violence physique apparaît, c'est que les autres formes de violence sont déjà présentes dans la relation. Par contre, chaque histoire est différente et est vécue différemment par chacune.

2.1 VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE/VERBALE

La moins reconnue par les victimes et leur entourage, elle est souvent banalisée.

Se définit par des paroles et des gestes blessants, dégradants et humiliants, ainsi que par la manipulation, le déni de la violence et la déformation des événements.

Formes moins connues: violence sur des objets, frapper dans les murs et/ou sur les animaux. **Les coups de poing dans les murs, le bris d'objets et la maltraitance animale, bien que considérés comme de la violence psychologique, sont considérés au criminel comme des méfaits.**

EXEMPLES

Faire semblant de pousser sa conjointe en bas d'une pente ou d'un escalier.

Comparer les femmes sans incapacités avec elle.

Frapper ou menacer de tuer son chien d'assistance.

Menacer de la priver de médicaments, de soins ou de transport.

Dénigrer sa situation de handicap.

Se poser soit en victime, soit en « sauveur » sous prétexte qu'il s'occupe d'elle.

2.2 VIOLENCE ÉCONOMIQUE

Souvent présente, mais peu connue.

Se définit par un contrôle et une surveillance des entrées et sorties d'argent, dépenses excessives, vol d'argent, vol d'identité, mentir ou cacher des informations sur ses revenus et menacer la personne financièrement, par exemple ne plus payer le loyer ou une pension alimentaire.

Formes moins connues: interdire à sa conjointe de travailler ou d'accepter une promotion, l'empêcher de suivre des cours ou d'étudier, contrôler ses horaires.



2.2 VIOLENCE ÉCONOMIQUE – SUITE

EXEMPLES

Cacher les cartes bancaires et de crédit dans un endroit inaccessible.

Prendre le contrôle des finances en prétextant que sa conjointe n'est pas en mesure de les gérer compte tenu de sa situation de handicap.

Refuser d'acheter une aide technique comme un déambulateur ou une orthèse.

Exiger de l'argent en échange d'un transport.

2.3 VIOLENCE SEXUELLE

La moins dénoncée en raison des tabous et la dernière mentionnée par les victimes.

Se définit par des manipulations en vue d'une relation sexuelle non consentie, agressions et dénigrement sexuels, attouchements et viols conjugaux.

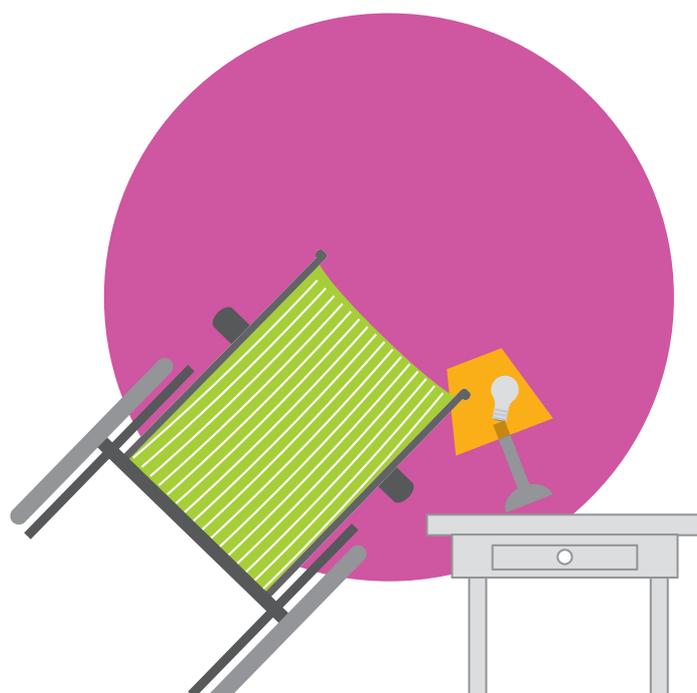
Formes moins connues: oblige sa conjointe à regarder de la pornographie, prend des photos ou des vidéos d'elle à caractère sexuel et l'inciter à la prostitution.

EXEMPLES

Obliger sa conjointe à avoir des rapports sexuels même quand son état de santé ne le permet pas.

Lui imposer des performances au-delà de ses limites.

La comparer sexuellement aux femmes sans handicap.



2 Formes de la violence conjugale – suite

2.4 VIOLENCE PHYSIQUE

La plus connue, médiatisée et facilement identifiable.

Se définit par des coups, bousculades, étranglements, gifles. Négligence liée aux soins, qui porte atteinte à l'intégrité ou à la sécurité .

Formes moins connues: conduite dangereuse pouvant causer des blessures ou la mort, abandon de la personne dans un endroit qui la met en danger.

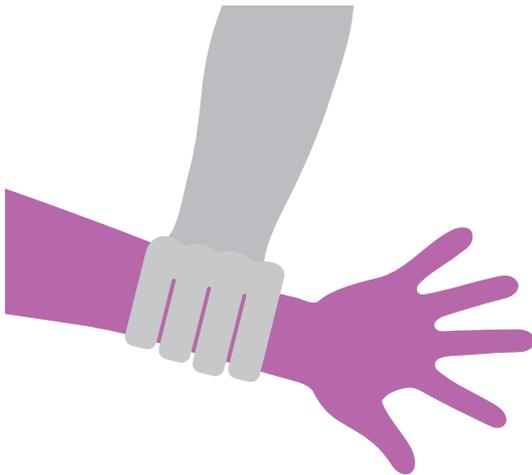
EXEMPLES

Confisquer ou mettre hors de portée le téléphone, les clés, ses médicaments ou une aide technique comme son fauteuil roulant.

Pousser, tirer les cheveux, agripper et serrer le visage ou les bras, prendre par la gorge.

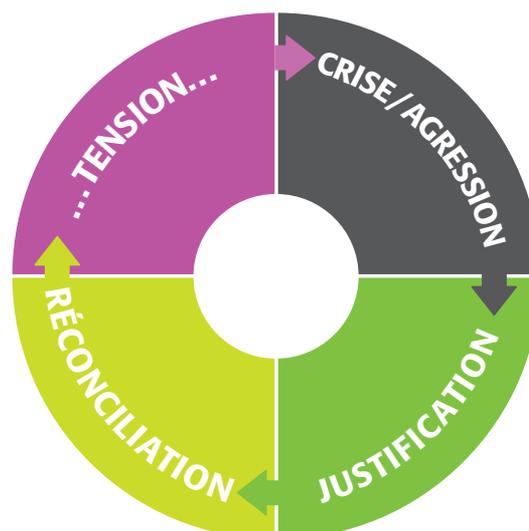
Refuser de lui donner son bain, ses repas, ses médicaments, ou ne pas en respecter la posologie.

La violence physique, bien que très médiatisée, n'est pas la forme de violence la plus répandue dans une relation de violence conjugale. La plupart des conjoints vont l'utiliser en dernier recours, car dans la plupart des cas la menace de violence physique fera plier les femmes aux exigences du conjoint. **C'est la plus dangereuse.**



3 Cycle de la violence conjugale

On utilise souvent le graphique ci-contre pour illustrer la dynamique d'une relation empreinte de violence. Il nous aide à visualiser les actions posées par le conjoint pour maintenir le contrôle sur sa conjointe.



TENSION

La femme sent que quelque chose ne va pas. Le conjoint se comporte de manière inhabituelle. Par exemple, il a des regards menaçants, soupire et fait des commentaires désagréables. Elle s'adapte, marche sur des œufs. Inquiète, l'estomac noué, elle surveille ses gestes et ses paroles, en espérant éviter un excès de colère.

CRISE / AGRESSION

La crise peut éclater pour toutes sortes de raisons mineures (stress au travail, vêtements des enfants qui traînent, etc.) ou sans raison apparente. Toutes les formes de violence peuvent être utilisées : psychologique/verbale, économique, sexuelle et physique.

Par ses gestes violents, le conjoint obtient ce qu'il veut tout en ignorant les besoins de sa femme pour ainsi réaffirmer son pouvoir. Peu importe la façon dont elle agira, la crise apparaîtra, et ce ne sera pas de sa faute. La conjointe ressentira alors de la peur, de l'incompréhension, de l'humiliation, de la colère et de la tristesse ou d'autres sentiments négatifs.

- LE MYTHE: «Il peut arriver que les victimes poussent l'agresseur à avoir recours à la violence.»
- LA RÉALITÉ: «Il n'y a pas de provocation, sinon des événements déclencheurs qui deviennent des «prétextes» à la violence. La personne qui agresse est responsable de ses actes. Aucune situation ou aucun événement ne justifie le recours à la violence.» INSPQ, 2021.

*La seule
personne fautive
est celle qui a des
comportements violents.*

3 Cycle de la violence conjugale – suite

JUSTIFICATION

Dans la plupart des cas, le conjoint va justifier ses actions violentes par des éléments extérieurs: stress au travail, enfants, consommation d'alcool ou de drogue ou encore une enfance difficile. Jamais, ou très peu souvent, il ne va s'en attribuer la responsabilité. Dans le but de reporter la faute sur la conjointe en rejetant sa part de responsabilité dans l'épisode de violence, il en change les détails.

Il peut également s'excuser et promettre, entre autres: de changer, de consulter, de cesser ses abus d'alcool, d'abandonner les jeux d'argent. **Malheureusement, les efforts promis par le conjoint sont rarement mis en pratique ou sont temporaires.** Et si elle mentionne son intention de le quitter, il peut la menacer de se suicider... Ces comportements servent à la contrôler et à minimiser la portée de ses gestes.

La femme va tenter de comprendre son conjoint. Elle mettra en doute ses propres comportements et même l'épisode de violence. Elle peut aussi se sentir responsable de la violence, ressentir de la honte et de l'injustice.

Selon INSPQ, la consommation abusive d'alcool constitue un facteur de risque parmi d'autres dans le fait de commettre de la violence à l'endroit d'un partenaire. **La consommation d'alcool n'est toutefois pas une condition suffisante pour expliquer la violence conjugale et ne peut pas constituer une excuse à l'agressivité et à la violence.**

RÉCONCILIATION OU « LUNE DE MIEL »

Les comportements du conjoint vont s'améliorer et il va redevenir doux, gentil, attentionné, tel qu'il était au début. Il va démontrer la volonté de changer. Pourquoi? Afin que la femme conserve l'espoir d'un futur sans violence. Les sentiments d'incertitude et de confusion qui l'habitaient s'atténuent peu à peu. La plupart du temps, la femme va pardonner et donner une autre chance au conjoint.

«Les femmes n'ont ni la responsabilité ni le pouvoir de changer leur partenaire violent. Seuls les hommes eux-mêmes, après avoir pris réellement conscience de leur violence et reconnu leur responsabilité, peuvent décider de modifier leurs comportements.»
— *Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale.*



ET ÇA RECOMMENCE...

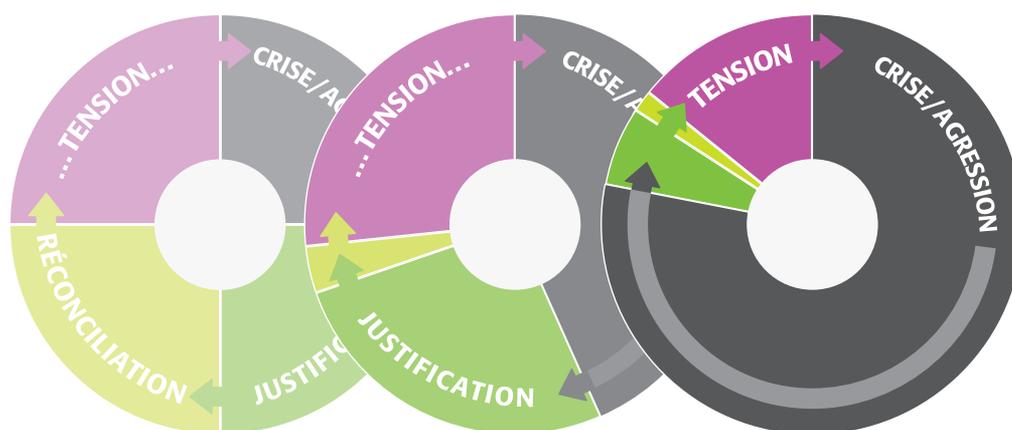
Dans une relation de violence conjugale, le cycle se répète constamment. C'est un des aspects qui définit la violence conjugale et qui permet de la détecter au sein d'un couple. La durée des phases reste variable.

PLUS ÇA AVANCE

Plus la relation progresse, plus le contrôle sera présent. Malheureusement, cela ne va jamais en diminuant, mais plutôt en augmentant. Généralement, la violence va augmenter quand le couple passe par des étapes d'engagement à long terme : s'afficher en tant que couple, déménager ensemble, se marier, acheter une maison, vivre la réalité d'une grossesse. À ces moments, la violence peut se manifester plus régulièrement dans la relation.

Ces passages, habituels pour la plupart des couples, vont être utilisés pour resserrer le contrôle. Ils viennent avec des conséquences (divorce, hypothèque, bail, difficultés financières, etc.), qui rendent plus difficile de mettre fin à la relation, et cela, le conjoint le sait. Dans ces moments, essayez d'être attentif et plus présent pour votre proche. Les spécialistes appellent cette progression « l'escalade de la violence ».

Avec le temps on note une accélération, c'est-à-dire qu'il y aura de plus en plus d'épisodes de violences, et qu'ils deviendront de plus en plus graves.



4 Manifestations de la violence conjugale chez les femmes handicapées

Bien que toutes les femmes vivent les mêmes formes de violence conjugale (voir page 4), leurs manifestations sont différentes pour les femmes en situation de handicap. À cause de leur condition, elles sont plus vulnérables, et cette vulnérabilité sera exploitée par le conjoint pour exercer davantage de contrôle sur elles.

DÉPENDANCE AU CONJOINT

Cette dépendance se situe sur le plan physique, économique et au niveau des soins dont elles ont besoin. L'aide du conjoint peut créer un déséquilibre du pouvoir dans le couple, car elle est essentielle à certaines tâches de la vie quotidienne. Il peut s'en servir comme moyen de chantage, de manipulation ou pour punir sa conjointe. En voici des exemples concrets.

Sur le plan physique

Cela comprend les déplacements dans la maison ou lors des sorties : aider la conjointe à marcher, à faire ses tâches ménagères, à préparer les repas et assurer le transport et l'accompagnement lors de ses activités ou de ses rendez-vous médicaux.

Refuser un transport en guise de punition ou en échange de quelque chose.

Refuser de l'aider à se déplacer dans la maison ou contrôler ses mouvements.

La laisser dans une pièce ou dans un endroit inconfortable ou dangereux.

Au niveau des soins

Cette dépendance peut mener à la maltraitance. Selon l'OPHQ, il y a maltraitance quand un geste unique ou répétitif ou l'absence d'une action appropriée se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort à la personne ou est susceptible de lui en causer. Ces gestes, intentionnels ou non, sont de nature interpersonnelle ou découlent de l'organisation des services dans les divers milieux de vie de la personne. Cette dépendance au niveau des soins peut devenir plus importante si le conjoint décide qu'il assurera les services externes : soins d'hygiène, soins infirmiers, transport et accompagnement aux rendez-vous médicaux .

Donner les soins de façon inadéquate ou de façon à faire mal.

Retarder les soins ou refuser de les donner.

Administrer un médicament ou en changer la posologie sans le consentement de sa conjointe.

Empêcher l'utilisation d'une aide technique.

Séquestrer la femme en disant que c'est pour son bien.

Sur le plan économique

Beaucoup de femmes en situation de handicap vont vivre avec peu de revenu. Le conjoint peut donc :

Jouer avec la peur qu'a sa conjointe de se retrouver sans argent et/ou sans logement adapté.

Demander ou prendre de l'argent en contrepartie de soins, de transport ou pour des heures de travail manquées.

AUTRES FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ DUS AU HANDICAP

L'isolement social

Empêcher l'accès à des services d'aide et l'utilisation du téléphone d'internet.

Attitude négative de la société

On infantilise les femmes en situation de handicap, on les croit asexuées et on ne les considère pas comme des témoins qualifiés.

Type et cumul d'incapacité

Une femme peut présenter plus d'une incapacité et certaines peuvent être plus lourdes que d'autres. Par exemple, un problème auditif ou de l'aphasie.

Difficultés d'accès aux services

Peu de ressources sont accessibles aux femmes en fauteuil roulant.

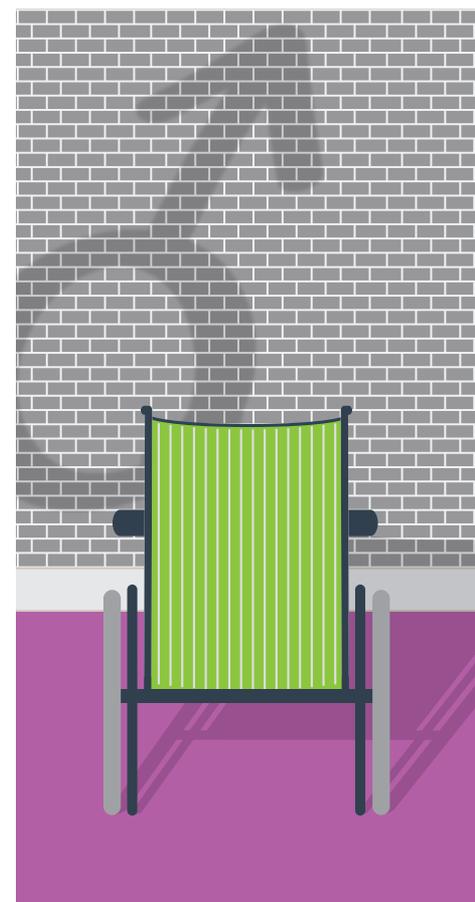
Davantage de peur à dévoiler la violence conjugale

Peur de manquer de ressources matérielles, d'être placée par exemple en CHSLD, de perdre la garde des enfants, ou de ne pas retrouver un autre conjoint. Il y a également la crainte de se retrouver sans logement, de ne pas être crue à cause du handicap, de manquer d'équipement adapté pour ses déplacements et de se voir restreindre son accès au transport adapté.

■ **LE MYTHE:** « Les femmes handicapées n'ont pas de vie sexuelle et ne vivent pas en couple. »

■ **LA RÉALITÉ:** La réalité indique que bon nombre de femmes handicapées vivent dans une relation de couple et qu'elles sont près du double des femmes sans incapacité à déclarer subir de la violence conjugale. INSPQ, 2021.

Même si le conjoint est tanné, stressé, épuisé, la violence n'est jamais acceptable et n'a jamais sa place dans une relation de couple (ou ex-couple) ni dans la vie en général.



5 Conséquences de la violence conjugale

Une relation de violence conjugale compte plusieurs événements graves et traumatisants amenant des conséquences psychologiques et physiques.

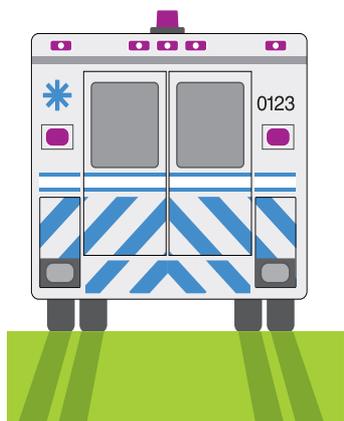
SANTÉ MENTALE ET PSYCHOLOGIQUE	SANTÉ PHYSIQUE
État de stress post-traumatique : dépression, idées et tentatives de suicide, troubles anxieux et hypervigilance.	Pertes cognitives : jugement, mémoire, concentration, trouble de la perception de soi ou de celle du conjoint.
Sentiments de honte, culpabilité, colère, haine, rage, peur, trahison, impuissance, etc.	Complications relatives à la grossesse, fausse couche et dépression post-partum.
Perte du sentiment de sécurité.	Forme et fonctions physiques diminuées.
Troubles alimentaires.	Blessures et douleurs chroniques.
Abus de substances.	Maux de tête et migraines.
Peur de prendre des décisions.	Perte de la libido.
Perte de confiance en soi, en ses capacités et envers les autres (surtout les hommes).	Problèmes de sommeil et fatigue permanente.
Automutilation.	Troubles gastro-intestinaux.

Dans certains cas, les conséquences vont jusqu'à la mort. On parle ici d'homicide conjugal : meurtre de la conjointe par le ou l'ex conjoint ayant des comportements violents ou d'homicide intrafamilial : meurtre de la conjointe et des enfants par le ou l'ex conjoint.

LE MYTHE : « L'homicide conjugal est un drame passionnel, un acte de désespoir, un geste d'amour. C'est un acte isolé et désespéré ».

LA RÉALITÉ : « L'homicide conjugal est un meurtre, parfois prémédité. Il peut constituer l'aboutissement d'une relation de violence et de domination. Il est la tentative ultime d'obtenir le contrôle sur sa partenaire .» Violence-Info, 2019.

ATTENTION ! ILY A DES MOMENTS OÙ LE RISQUE D'HOMICIDE AUGMENTE : s'il y a eu des menaces de mort, lors d'une séparation ou d'une séparation récente, si les violences s'intensifient ou sont plus fréquentes, s'il y a présence d'une arme à feu au domicile, s'il y a harcèlement et s'il y a une consommation abusive de drogues et/ou d'alcool par le conjoint . **Si vous pensez que la vie de votre proche ou la vôtre est en danger, n'hésitez pas à appeler le 911.**



6 Les enfants, exposés et victimes

Les enfants, qu'ils soient présents ou non lors des événements de violence, ressentent le climat de tensions et de peur qu'engendrent ces épisodes. Il faut être attentif puisqu'il n'est pas rare que, lorsqu'il y a de la violence conjugale, il y ait également de la violence directe sur les enfants (psychologique, physique et/ou sexuelle) . On parle alors de violence familiale. Qu'ils en soient victimes directement ou non, les enfants seront affectés dans leur développement et leurs relations futures.

Les conséquences sont sensiblement les mêmes que celles ressenties par les femmes (voir page précédente).

CONSÉQUENCES POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

Refuser l'autorité de la mère ou trop grande dépendance à celle-ci.

Sentiment de responsabilité.

Tentative d'intervention.

Conflit de loyauté.

Crainte de subir de la violence ou d'être abandonné.

Agressivité, crise.

Retard ou régression du langage et de l'apprentissage.

Retard ou régression dans l'acquisition de la propreté.

Difficultés scolaires : retard ou décrochage.

Risque d'une trajectoire criminelle : fugue, délinquance, prostitution.

Adoption de stéréotypes de genre, comme le manque de respect envers les femmes.

Reproduction des comportements violents ou de la victime (plus de risques de devenir un auteur ou une victime de violence conjugale).



RESSOURCES D'AIDE POUR LES PROCHES ET L'ENTOURAGE

Dans cette section, vous trouverez comment repérer les signes que l'une de vos proches vit de la violence conjugale.

Vous saurez aussi comment l'aider efficacement, identifier les ressources disponibles et ainsi obtenir des informations sur l'épuisement.

Le Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) oblige, dans les cas de violence conjugale, à signaler, s'il y a un doute, que l'intégrité physique ou psychologique d'un enfant est menacée.

1 Comment repérer la violence conjugale

Il n'est pas facile de savoir si une personne vit de la violence conjugale. Voici les principaux signes qui pourraient vous mettre en garde.

POUVOIR ET CONTRÔLE

Le conjoint impose ses idées, sa présence, ses décisions et ses exigences. Il va manipuler et punir pour avoir le contrôle.

ISOLEMENT SOCIAL

Le conjoint contrôle les sorties, les rencontres sociales; il les questionne: « Où vas-tu? Combien de temps? Avec qui? », critique les proches et jalouse les relations que sa femme entretient avec eux. Il peut aussi la dénigrer et affirmer qu'elle ne va pas bien physiquement ou psychologiquement. Il va prendre de ses nouvelles pour en réalité tenter d'obtenir des informations sur elle, prétextant qu'il s'inquiète. Certains conjoints vont même se présenter comme la victime dans la relation en prétendant qu'il est difficile de prendre soin de votre proche. Il peut également manipuler l'entourage et la famille de sa conjointe pour gagner leur confiance, ce qui peut aller jusqu'à l'exclure des rencontres familiales et amicales.

INDICATEURS

Lorsque la victime se confie à vous, vous pouvez identifier les types de violences subies (sexuelle, économique, physique, psychologique/verbale) et les phases du cycle qui se répètent (tension, crise, justification et réconciliation). Il y a également les différents changements chez elle. Par exemple: son niveau de stress, la difficulté à dormir, la perte de confiance en elle, les modifications de ses habitudes ou le fait qu'elle consulte fréquemment son conjoint avant de prendre des décisions.

Vous pouvez faire part de vos doutes à votre proche, mais en y allant en douceur afin d'éviter qu'elle ne se referme.

Plusieurs femmes vivant de la violence n'en sont pas conscientes; il est donc important qu'elles puissent y aller à leur rythme. De plus, il ne faut pas négliger le risque d'un réel danger pour leur intégrité physique et psychologique ainsi que pour leur vie et celle de leurs enfants.

2 Comment agir lorsqu'une de vos proches vit de la violence conjugale

Il est normal d'être déstabilisé lorsqu'on apprend ou que l'on constate que notre proche subit de la violence conjugale. **Si elle se confie à vous, c'est qu'elle a confiance en vous, qu'elle a besoin de votre aide et de votre écoute.** Avouer qu'on est victime de violence demande beaucoup de courage. Souvent, les femmes ont honte et elles ont peur de se faire juger. Elles ont surtout de la difficulté à mettre des mots sur ce qu'elles vivent.

Il y a plusieurs actions que vous pouvez prendre, des gestes que vous pouvez poser au quotidien pour soutenir votre proche.

2.1 SOUTENIR VOTRE PROCHE

Écoutez sans juger: évitez de porter des jugements tel que: «pourquoi tu n'es pas partie?» cela ne fait que la culpabiliser davantage. Écoutez-la sans juger et croyez ce qu'elle vous dit.

Demeurez présent: le fait que vous soyez présent dans sa vie est plus que bénéfique et demeure un facteur de protection pour elle. Cela déjoue aussi l'une des tactiques principales du conjoint, qui est de l'isoler socialement.

Déresponsabilisez: souvent, les femmes se sentent responsables des violences vécues (c'est ce que les conjoints leur laisse croire). Rappelez à votre proche que seul l'agresseur est responsable et que rien ne justifie des gestes et des paroles à caractère violents.

Respectez son rythme sans mettre de pression: il est important de la laisser prendre ses décisions sans lui mettre de pression. Elle en subit déjà assez de la part du conjoint. Il faut qu'elle tire ses propres conclusions. Demandez-lui toujours son accord pour toute décision la concernant ou concernant ses enfants.

Gardez la confidentialité: la confidentialité est un élément important de la confiance. Ne divulguez pas d'informations sauf si vous avez peur pour la vie de votre proche ou de ses enfants.

Prenez garde aux signes d'escalade: gardez toujours en tête qu'il y a un réel potentiel de danger.

Ne vous laissez pas influencer par le conjoint: il peut tenter de vous monter contre votre proche pour l'isoler. Il peut aussi tenter de la discréditer ou de minimiser les violences qu'il lui fait subir.

Soutenez et encouragez: les conséquences de la violence conjugale sont dévastatrices. Votre proche aura besoin de se sentir soutenue, crédible et encouragée au quotidien. Bref, lui renvoyer le plus possible une image positive d'elle-même.

Proposez des ressources: les demandes d'aides peuvent parfois être longues et épuisantes. Soutenez-la dans ses démarches et voyez à prendre en compte ses besoins d'accessibilité. Vous pouvez même aller chercher de l'information pour elle et elle décidera par la suite de ce qu'elle veut faire.

CONFIANCE
PRÉSENCE
RESPECT

2 Comment agir – suite

2.2 DÉMARCHES AUPRÈS DES RESSOURCES D'AIDE EN VIOLENCE CONJUGALE

Il est important d'aller chercher du soutien pour mieux comprendre la situation et pouvoir ainsi supporter au mieux votre proche. Ces ressources sont disponibles autant pour les victimes que pour les proches. Sachez que vous ne pouvez pas entreprendre de démarches sans la présence de la personne concernée et sans son consentement. Il faut que la décision vienne d'elle.



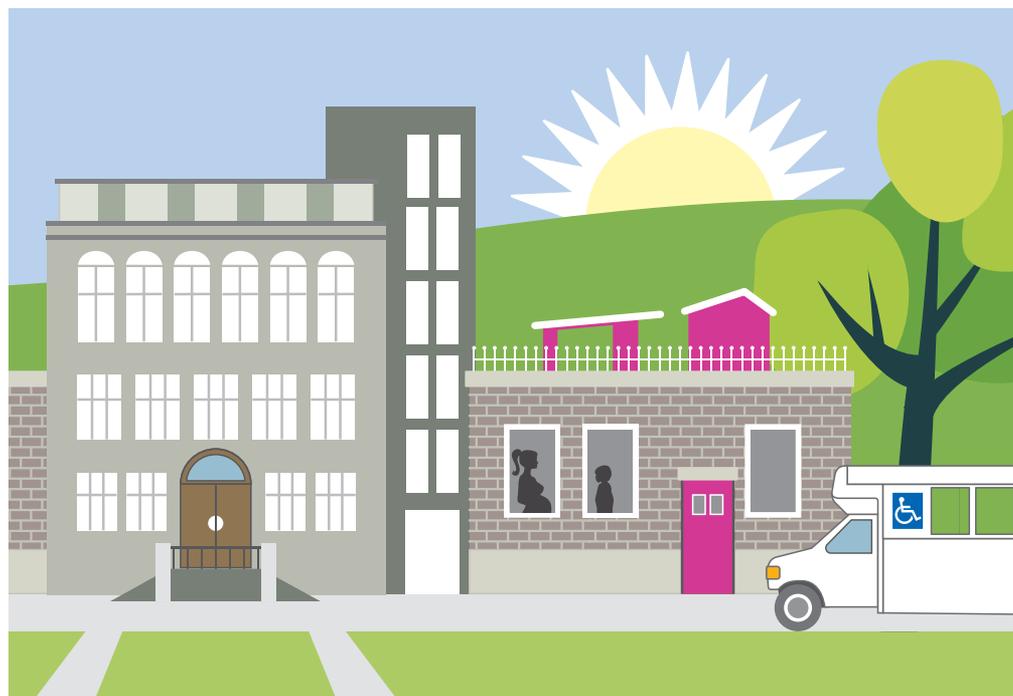
Carrefour familial des personnes handicapées	<p>Notre guide à l'intention des femmes victimes intitulé <i>Femmes, handicap & violence conjugale: infos et guide des ressources adaptées</i> est disponible gratuitement sur notre site. Si vous avez besoin d'une copie papier, nous vous en ferons parvenir une.</p> <p>Téléphone: 418 522-1251 Courriel: accueil@cfph.org Site: cfph.org/</p>
SOS Violence conjugale	<p>Évaluation, intervention et référence aux victimes de violence conjugale et à toutes les personnes préoccupées par cette problématique.</p> <p>Ligne nationale d'urgence et d'écoute: 1-800-363-9010 (24 heures / 7 jours)</p> <p>Aide par texto: 438 601-1211 (lundi à vendredi, 14 h 30 à 22 h)</p> <p>Clavardage: sosviolenceconjugale.ca/clavardage Courriel: sos@sosviolenceconjugale.ca (dans un délai de deux jours) Site: sosviolenceconjugale.ca</p>
Violence Info	<p>Écoute téléphonique pour toute personne désirant se renseigner sur la notion de violence conjugale ou faire part de ses difficultés et préoccupations en lien avec cette problématique de manière confidentielle.</p> <p>Téléphone: 418 667-8770 Courriel: accueil@violenceinfo.com Site: violenceinfo.com</p>
CIUSSS de la Capitale-Nationale	<p>Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale offrant des suivis individuels, du soutien à domicile et de l'aide médicale.</p> <p>Téléphone: 418 266-1019 Site: ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/</p>

Vous pouvez également joindre les différentes maisons d'hébergement adaptées qui sauront répondre à vos questions sur leurs services. Sachez que sans la présence et l'accord de votre proche, vous ne pouvez réserver une place pour elle.

Maison Marie-Rollet	Maison d'hébergement en violence conjugale pour femmes avec ou sans enfants
Téléphone:	418 688-9024
Courriel:	mkmr@citenet.net
Site:	maisonmr.com

Maison Hélène-Lacroix	Maison d'hébergement en violence conjugale pour femmes sans enfant . Il faut prévoir un délai pour l'installation d'un monte-charge pour les femmes en fauteuil.
Téléphone:	418 527-4682
Courriel:	maisonhelene.lacroix@videotron.ca
Site:	maisonhelenelacroix.com

YWCA de Québec	Hébergement pour femmes en difficulté avec ou sans enfants
Téléphone:	418 683-2155
Courriel:	info@ywcaquebec.qc.ca
Site:	ywcaquebec.qc.ca





2 Comment agir – suite

2.3 TÉMOIGNAGES

Dans cette section, vous trouverez des conseils donnés par les femmes participantes à nos entretiens. Ceux-ci s'adressent aux proches des victimes de violence conjugale.

Encouragement

«Ça demande un petit peu plus de cheerleading en arrière pour continuer les démarches. Quand la femme a fait ses premiers pas pour s'en sortir, elle a doublement besoin d'encouragement.»

Moments de répit

«Juste de nous sortir de l'hébergement, passer des petits moments, ce sont des soirées inoubliables que j'ai passées, juste à aller voir un film, manger un souper ensemble. D'être un petit peu plus présent, et pas juste un coup de fil. Juste quelques heures, une fois aux deux semaines, c'était précieux pour moi... J'étais capable de me remémorer ces moments-là où on dirait que... je sortais de ça. C'est lourd, et j'avais une évasion temporaire de... ouf... un break mental, total, où on peut vivre un moment de bien-être, et ça aussi c'est important... Parce qu'être juste dans les démarches et dans l'hébergement, ce n'est pas évident là, mentalement-là... Juste d'avoir un petit répit, ça fait du bien.»

Proposer des ressources

«Je lui dirais d'aller dans une maison d'hébergement pour femmes victimes de violence... Je dirais qu'il y a les centres pour femmes qui peuvent l'aider aussi.»

Ne pas responsabiliser la femme pour les violences vécues

«Et d'arrêter de tout mettre la cause (de la violence) sur la femme.»

Être attentif et écouter

«D'essayer de voir quand ça ne va pas parce qu'on en parle encore moins, en tout cas moi j'en parlais encore moins, je pense, parce que je me sentais tellement, mais tellement comme un fardeau... Puis, d'essayer d'être aux aguets, d'écouter, d'accueillir.»

3 Épuisement et impuissance

En tant que proche d'une personne qui vit de la violence, on ressent beaucoup d'émotions: de la peur à l'impuissance, de la tristesse à l'incompréhension et à la colère. Bien que l'on fasse beaucoup d'efforts pour notre proche, il se peut qu'elle décide de ne pas quitter son conjoint ou qu'elle retourne dans la relation à plusieurs reprises. Il est difficile de se faire une idée de ce que c'est réellement de vivre de la violence conjugale.

Une façon simple de contrer le sentiment d'impuissance est de demander à votre proche si elle souhaite que vous l'aidiez à quelque chose. Cela vous garantira que ses besoins seront bien comblés. Il faut respecter ses choix et ses décisions. L'important pour vous est de vous protéger là-dedans et de savoir que c'est normal de ressentir toutes ces émotions.

3.1 POURQUOI RESTE-T-ELLE?

La question «Pourquoi reste-t-elle?» est souvent posée par les proches qui cherchent à mieux comprendre les motivations à rester dans une relation de violence. Pour mieux soutenir votre proche, il est essentiel de comprendre les raisons qui poussent les victimes de violence conjugale à demeurer dans ce type de relation.

Danger réel

L'homicide conjugal se produit plus souvent lors des séparations. Le danger est bien présent et la peur est fondée.

Menaces

Le partenaire utilise régulièrement les menaces et les sous-entendus pour inciter la femme à demeurer dans la relation et ainsi créer un climat de peur. Ces menaces peuvent être mises à exécution s'il sent qu'il perd le contrôle sur la relation.

Isolement

Si le conjoint réussit à isoler la femme de son entourage ou des ressources d'aide, il devient très difficile pour elle de se confier et d'avoir accès à de l'information qui pourrait l'aider.

Peur de perdre la garde des enfants

Davantage présente si le conjoint a déjà été violent avec eux ou s'il a menacé de lui enlever à cause de son état de santé.

Conséquences de la violence

Elle affecte la confiance en soi ainsi que l'état physique et psychologique. De plus, la femme doit composer avec les difficultés inhérentes à son handicap.

Manque de ressources financières

Se séparer signifie vivre avec un seul salaire, devoir possiblement déménager et entamer des recours judiciaires.

Retrouver une résidence adaptée

Si la femme doit déménager, il peut être difficile et long de retrouver un lieu adapté ou de devoir faire des demandes pour l'adapter.

Retrouver des services

Les délais importants et les nombreuses demandes en découragent plus d'une.

Dépendance au conjoint

Bien que néfaste, cette relation lui apporte une aide pour les soins, le transport, les repas, l'entretien du foyer, etc. Ce sont des deuils auxquels elle devra faire face pour vivre une vie sans violence.





CONCLUSION

Accompagner une femme en situation de violence conjugale exige de la part du proche aidant de l'écoute et une bonne disponibilité émotionnelle. Vous pouvez vivre des sentiments ambivalents, de l'inquiétude, mais aussi de la colère. C'est tout à fait normal. Si vous sentez que c'est difficile pour vous, nous vous conseillons de ne pas hésiter à aller chercher de l'aide ou en parler avec une intervenante.

Le fait que vous ayez lu ce guide démontre que vous êtes sensible à la situation de votre proche et que vous avez la volonté de l'aider. C'est un engagement qui demande la force de rester réconfortant, encourageant et présent auprès d'elle. Gardez en tête que cette présence peut faire toute la différence pour que votre proche puisse reprendre le contrôle de sa vie.

*Sachez que vous êtes
essentielle...
Merci pour elle!*

MÉDIAGRAPHIE

Directeur de la protection de la jeunesse. *Obligation de signaler*. quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/faire-un-signalement-au-dpj/obligation-de-signaler.

Fédération des maisons d'hébergements pour femmes. *Différentes formes de violence*. fmhf.ca/definitions/differentes-formes-violence 2021.

Fédération des maisons d'hébergement pour femmes. *Cycle de la violence*. fmhf.ca/definitions/cycle-violence 2021.

INSPQ. *Violence conjugale situationnelles*. inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on 2021.

INSPQ. *Violence conjugale ou chicane de couple?* inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on#chicane 2021.

INSPQ. *Forme de la violence conjugale*. inspq.qc.ca/violenceconjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on#formes 2021.

INSPQ. *Mythes et réalités*. inspq.qc.ca/violenceconjugale/comprendre/mythes-et-realites 2021.

INSPQ. *Contexte de vulnérabilité: femmes handicapées*. inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/contextes-de-vulnerabilite/femmes-handicapees 2021.

INSPQ. *Homicide conjugal*. inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/homicide-conjugal 2021.

INSPQ. *Enfants exposés à la violence conjugale*. inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/la-violence-conjugale/encadre-l-enfants-exposes-la-violence-conjugale 2021.

INSPQ. *Soutien de la victime : comment l'entourage peut-il aider une victime*. inspq.qc.ca/violence-conjugale/ressources/soutien-la-victime 2021.

Regroupement maisons hébergement pour femmes victime de violence conjugale. *Cycle de la violence*. maisons-femmes.qc.ca/violence-conjugale/ 2021.

Regroupement maisons hébergement pour femmes victime de violence conjugale. *Mythes et réalités*. maisons-femmes.qc.ca/mythes-et-realites/ 2021.

SOS violence conjugale. *6 manifestations de la violence économique*. sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/6-manifestations-de-violence-economique 2021.

SOS Violence conjugale. *Démasquer la violence conjugale*. sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/demasquer-la-violence-conjugale 2021.

SOS Violence conjugale. *5 manifestations de la violence conjugale ciblant le réseau social*. sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/5-manifestations-de-violence-conjugale-ciblant-le-reseau-social 2021.

SOS Violence conjugale. *8 façons de soutenir une victime de violence conjugale*. sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/8-facons-de-soutenir-une-victime-de-violence-conjugale 2021.

SOS Violence conjugale. *14 messages à transmettre à une victime de violence conjugale*. sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/14-messages-a-transmettre-a-une-victime-de-violence-conjugale 2021.

SOS Violence conjugale. *Mais pourquoi elle reste? les pièges de la violence conjugale*. sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/mais-pourquoi-elle-reste-le-piege-de-la-violence-conjugale 2021.

Violence-Info. *Les mythes et réalités*. violenceinfo.com/les-mythes-et-realites/ 2019. Secrétariat à la condition féminine du Québec. *La violence conjugale*. scf.gouv.qc.ca/violences/violence-conjugale/ 2021.

BIBLIOGRAPHIE

Carrefour familial des personnes handicapées. *Entretiens semi-dirigés avec des femmes en situation de handicap victime de violence conjugale*. 2020-2021.

DAWN Canada. *Rapport de recherche plus qu'une note de bas de page*. Page 35. 2019.

Institut de la statistique du Québec. *La violence familiale dans la vie des enfants du Québec*. Page 79. 2018.

Isabelle Côté. *Causerie: Quand l'amour emprisonne*. Présenté par: le Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale. (En ligne). 15 février 2021.

Le Phénix. *La violence à l'égard des femmes et des filles en situation de handicap*. Page 35. 2018.

Le Phénix. *La violence à l'égard des femmes et des filles en situation de handicap*. Page 28. 2018.

Le Phénix. *La violence à l'égard des femmes et des filles en situation de handicap*. Page 22. 2018.

Le Phénix. *Formation: La violences faites aux femmes en situation de handicap*. Section violence physique.

OPHQ. *Évaluation des besoins des services offerts aux femmes handicapées victimes de violence conjugale*. Pages 11-12. 2010.

SOS violence conjugale. *Violence conjugale, violence dans les relations intimes, violence dans les relations amoureuses... c'est quoi au juste?* 2021.

SOS violence conjugale. *Mais pourquoi j'y ai cru? Le cycle de la violence conjugale*. Vol 10. Février 2020

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier nos participantes, ces femmes fortes et engagées qui ont bien voulu nous parler de leur histoire pour nous aider à produire ce guide.

Merci aux intervenantes et aux directrices d'organismes travaillant en violence conjugale auprès des femmes qui ont participé à nos entretiens. Vos expériences de travail, votre savoir et vos questionnements ont alimenté le guide.

Également, merci à notre comité d'encadrement composé de : Anne-Sophie Marcoux et Stéphanie Lampron du YWCA, Marie-Pier Ouellet de la maison Marie-Rollet ainsi que Julie Vancraenenbroeck et Chantal Bonneville, membres du Carrefour familial des personnes handicapées. Nos discussions passionnées ont aidé à réaliser un guide dont nous sommes fières.

Une mention spéciale à mes collègues qui m'ont aidée dans la réalisation du projet : Anne-Sophie Verreault, Julie Montreuil, Marie Dionne et Louise Fradet. Votre disponibilité, votre aide et votre soutien m'ont énormément aidée tout au long de ces deux années.

Finalement, merci au Secrétariat à la condition féminine de nous avoir fait confiance et d'avoir permis à ce projet de voir le jour, particulièrement à Roxane Hottote pour sa disponibilité tout au long du projet.

Caroline Huet-Fiola, chargée de projet en recherche

JUIN 2021

**Secrétariat
à la condition
féminine**

Québec 

Ce guide a été réalisé par
CARREFOUR FAMILIAL DES PERSONNES HANDICAPÉES

Rédaction

Caroline Huet-Fiola

Conception graphique

Cécile Dion

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2021

ISBN no : 978-2-9819989-1-0

Ce guide est écrit de façon hétéronormative, mais convient à tout les types de relations, bien qu'il y ait plusieurs manifestations différentes de la violence conjugale.

Imprimé sur de ENVIRO 100 contenant 100% de fibres recyclées postconsommation.



100%