

LES DIFFÉRENTS VISAGES DE LA VIOLENCE CONJUGALE

La violence conjugale se caractérise par une série d'actes **répétitifs**, se produisant généralement selon une courbe **ascendante en gravité et fréquence**.

Elle peut servir à **dominer l'autre** personne, affirmer son pouvoir ou l'empêcher de mettre fin à la relation.

Elle prend différentes formes et survient dans le contexte d'une relation (ou ancienne relation) intime, amoureuse ou sexuelle, à **tous les âges** de la vie.

- Violence verbale (p. ex., sacrer, insulter, humilier, rabaisser)
- Menace verbale d'utiliser la violence physique ou sexuelle
- Destruction des biens



La violence psychologique

Le contrôle coercitif



- Tenter de limiter les contacts avec les proches (isolement)
- Exiger de savoir où se situe la ou le partenaire
- Jalousie
- Contrôle des finances

- Amener la personne à douter de sa perception de la réalité ("c'est dans ta tête", "ça ne s'est pas passé ainsi")
- Déformer les faits, nier, mentir
- Minimiser les émotions de l'autre ("tu es trop sensible, tu exagères tout")



Le détournement cognitif (gaslighting)

La coercition reproductive



- Forcer les choix de contraception et de reproduction de l'autre partenaire (p. ex., faire pression)
- Sabotage contraceptif (p. ex., cacher, endommager ou détruire les pilules contraceptives et les condoms)

- Surveiller le ou la partenaire
- Contacter continuellement le ou la partenaire ou ses proches
- Arriver à l'improviste à l'endroit où le ou la partenaire se trouve



Le harcèlement

La violence physique



- Secouer, pousser ou bousculer l'autre
- Donner une claque, un coup de pied l'autre ou frapper avec un objet
- Lancer un objet vers l'autre
- Menacer avec une arme

- Utiliser la force, les menaces ou des substances (p. ex., drogue ou alcool) pour obtenir des relations sexuelles
- Insister ou faire pression à l'autre pour obtenir des relations sexuelles



La violence sexuelle

Recommandations

- **SOS Violence conjugale**
 - Rubriques d'informations et de ressources, pistes pour mieux dépister si une relation est violente.
 - Ligne d'écoute par chat, par courriel au sos@sosviolenceconjugale.ca, par téléphone 1 (800) 363-9010 ou par textos au (438) 601-1211.
- **Pour rechercher de l'aide** auprès de thérapeutes spécialisé·e·s afin d'augmenter le niveau de sécurité dans votre relation
 - <https://www.aceurdhomme.com>
- **Pour de l'hébergement**
 - <https://maisons-femmes.qc.ca/>
- **Pour de l'aide immédiate**
 - Composez le 911