



**INFOS & GUIDE DES RESSOURCES ADAPTÉES**



**FEMMES**

**HANDICAP  
VIOLENCE  
CONJUGALE**

# Table des matières

Mission / Préambule .....	1
---------------------------	---

## SECTION 1

### Femmes en situation de handicap et violence conjugale

1	En quoi consiste la violence conjugale .....	2
1.1	Début de la relation.....	3
1.2	Isolement social .....	4
2	Formes de la violence conjugale.....	6
2.1	Psychologique/verbale .....	6
2.2	Économique .....	8
2.3	Sexuelle .....	9
2.4	Physique .....	10
3	Définitions de la violence conjugale.....	11
	Chicane de couple... la différence .....	12
4	Cycle de la violence conjugale.....	13
4.1	Modification du cycle de la violence conjugale .....	17
4.2	Plus ça avance .....	18
5	Manifestations de la violence conjugale.....	19
6	Conséquences de la violence conjugale.....	22
7	Les enfants: exposés et victimes .....	24

## SECTION 2

### Ressources adaptées

1	Si votre sécurité est compromise .....	26
2	Si vous souhaitez en parler .....	27
3	Si vous souhaitez partir .....	28
4	Pour reprendre votre vie et votre autonomie .....	30
5	Service de police: démarches et accompagnement .....	31
6	Système de justice: démarches et accompagnement.....	32

Conclusion .....	33
------------------	----

Médiagraphie / bibliographie .....	34
------------------------------------	----

## MISSION

### **Carrefour familial des personnes handicapées**

Animé par ses valeurs que sont l'équité et la 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 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.



« Moi, c'est Lydia. J'ai 34 ans. Mon histoire est celle de tant de femmes en situation de handicap et qui, comme toi et moi, vivent ou ont vécu une histoire d'amour brisée par la violence conjugale.

Tout au long de ce guide, je partagerai mes réflexions et mes questionnements avec toi ...

## 1 En quoi consiste la violence conjugale

On entend souvent que la violence conjugale est insidieuse, donc qu'elle s'installe lentement et à notre insu. Une relation de violence conjugale commence toujours par une histoire d'amour. Il n'est écrit nulle part, surtout pas sur son front, que ce nouveau conjoint aura des paroles et des gestes violents.

Il faut également savoir que la violence conjugale n'a pas de visage. Elle n'a pas d'âge, de culture, de métier, de situation financière et d'éducation.

Il est donc très difficile pour les femmes de réaliser qu'elles vivent dans une telle relation; ce serait le cas pour n'importe qui d'entre nous. Sachez que vous n'êtes pas seule.

Ce guide s'adresse particulièrement aux femmes en situation de handicap pour les aider à mieux comprendre ce qu'elles vivent, si c'est de la violence conjugale, et ainsi les soutenir dans cette situation difficile.

Ce guide contient tout ce que vous devez savoir. Que vous prévoyiez ou non de quitter votre conjoint, le choix vous appartient. Des ressources vous seront proposées selon ce que vous souhaitez.

La violence conjugale c'est complexe. C'est normal de vous sentir un peu perdue dans sa définition, ses formes et son cycle. C'est très théorique, c'est pour ça que vous serez accompagnée tout au long de votre lecture par la «petite voix» et par l'histoire de Lydia pour illustrer la situation.

«... Nathan, je viens de le rencontrer, il est tellement charmant, gentil, aidant, drôle et il me complimente souvent. Je ne peux pas croire qu'un homme comme ça existe et qu'il veut être avec moi malgré mon handicap.

*Il a même proposé de m'aider si j'ai besoin. Il est tout ce dont j'ai toujours rêvé...*

## 1.1 Début de la relation

Toutes les relations intimes commencent par une histoire d'amour. Rares sont les femmes qui auront des doutes dans les premiers moments de la relation.

Il est difficile de s'imaginer que cette personne douce, serviable, charmeuse, charismatique, patiente et généreuse pourra avoir des comportements inadéquats et violents.

Dans les débuts de la relation tout est parfait. Ce sont souvent des relations très passionnelles où le conjoint va être aux petits soins.

Connaissant vos insécurités et votre vécu, le conjoint qui aura des comportements violents pourra cibler vos zones sensibles dans l'intention d'étendre son contrôle sur vous.

N'ayez crainte, vous n'êtes pas la seule, c'est très compréhensible de tomber sous le charme de ce genre de personne, surtout quand il a pour but de vous montrer tout ce que vous souhaitez trouver chez un partenaire idéal.



### TÉMOIGNAGES

« C'est quelqu'un qui s'est présenté comme étant un peu tout ce que j'aurais voulu...

« Alors... monsieur, que j'ai connu dans un réseau social... m'a courtisé pendant un certain temps, pis en public il avait l'air très très sympathique, très doux, aidant, tout ça, une bonne personne... m'invite au cinéma pis bon on commence à faire des activités, on se fréquente...

« Un genre à acheter des cadeaux. Je l'ai présenté à ma mère, il a acheté un cadeau à ma mère. Un classique... typique manipulateur... Faire des cadeaux à mes frères et sœurs, m'emmener en voyage, tout était beau, tout était charmant. C'est sûr, tu es jeune... c'est un beau film d'amour à la télévision...

« Comme convenu il y a quelques jours, j'ai demandé à Nathan d'aller me porter au restaurant pour rejoindre mon amie Alice. Alors, il a commencé à me poser beaucoup de questions : « Est-ce qu'il va y avoir que vous deux? ... Tu rentres à quelle heure? ... Qu'est-ce que tu vas porter? ... À quel resto tu vas? ... Pourquoi je peux pas venir? ». Un vrai questionnaire...

## 1.2 Isolement social

Nos proches sont une source de réconfort, de confiance et d'aide. Ils sont nos repères. Quand il nous arrive quelque chose de triste ou d'heureux, c'est vers eux que l'on se tourne. Ils nous aident à prendre des décisions éclairées. Il est donc important, dans une relation de violence conjugale, de garder le contact avec eux, même si votre conjoint cherche à vous en éloigner. Dans quel but? Vous empêcher d'avoir recours à l'aide de vos proches, de vous confier sur la violence que vous vivez et vous faire perdre ainsi vos repères sociaux.

### LES MOYENS PRIS POUR VOUS ISOLER

- Empêcher les contacts entre vous et vos proches en effaçant les nouvelles communications sur votre téléphone, en vous interdisant de les voir ou de leur parler.
- Jalouser vos relations et essayer de vous monter contre vos proches.
- Parler en mal de vous à vos proches en disant que vous n'allez pas bien physiquement et/ou mentalement tout en se présentant comme un homme aimable qui « s'occupe bien de vous ».
- Communiquer avec les proches dans le but d'avoir des informations sur vous, sur vos sorties et sur votre état en prétextant qu'il s'inquiète pour vous.
- Manipuler la famille et se rapprocher d'eux pour gagner leur confiance, ce qui peut aller jusqu'à vous exclure des rencontres familiales et/ou amicales.
- Certains conjoints vont même se présenter comme la victime de la relation en prétendant qu'il est difficile de prendre soin de vous.

Les proches sont souvent les premiers à qui vous vous confiez. Même si le contact se fait moins régulièrement, essayez de conserver le lien.

Cela réduira l'emprise de votre conjoint sur vous. Cela vous permettra aussi de reprendre votre souffle et de demander de l'aide au moment où vous serez prête.

Si vous avez perdu le contact, retentez votre chance. Il n'est pas nécessaire de dévoiler la violence, un simple appel pour prendre des nouvelles est toujours le bienvenu.

« Je lui ai expliqué calmement qu'Alice et moi on avait envie de se faire un dîner de filles et il s'est énervé... « C'est ça, ton amie Alice ne veut pas me voir, ou bien c'est toi qui ne veux pas?... Tu n'as pas envie de passer du temps avec moi?... T'es certaine qu'il ne va avoir que vous deux? » ... Je me suis sentie contrôlée et obligée de m'expliquer pour une simple sortie avec mon amie.

Je n'ai pas eu le temps d'en placer une, il m'a dit qu'il n'irait pas me porter, que je devais me trouver un autre transport.

Mais il sait très bien que je ne peux pas appeler le Transport adapté comme ça, à la dernière minute...

## TÉMOIGNAGES



« Il fallait qu'il soit avec moi et à la maison, qu'il soit tout seul avec moi ...

« Il aimait parler à tout le monde de mes blessures, de ce que j'ai vécu, comme si c'était donc une souffrance pour lui, parce qu'il devait s'occuper de moi, m'amener au médecin pis toute ...



## 2 Formes de la violence conjugale

Une femme peut vivre une à plusieurs formes de violence. Dans les premiers temps de la relation, c'est souvent la violence psychologique/verbale qui va prendre place. Quand la violence physique apparaît, généralement, c'est que les autres formes de violence sont déjà présentes dans la relation. Bien que chaque histoire soit différente et se vive différemment par chacune, voici quelques exemples de manifestations de violence.

### 2.1 Violence psychologique/verbale

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

---

Souvent celle qui apparaît en premier.

---

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

---

**Forme moins connue:** la violence sur des objets (par exemple, frapper les murs) et sur les animaux.

*LES COUPS DE POING DANS LES MURS, le bris d'objets et la maltraitance animale, bien que reconnus comme de la violence psychologique, sont considérés comme des méfaits au niveau criminel.*

MANIPULATION  
CONTRÔLE  
MALTRAITANCE



## EXEMPLES

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

Comparer les femmes sans incapacité avec vous.

Frapper ou menacer de tuer votre chien d'assistance.

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

Dénigrer votre situation de handicap.

Poser soit en victime, soit en «sauveur» sous prétexte qu'il s'occupe de vous.

Quand il a des propos méchants, je me sens humiliée. Est-ce que je suis bien là-dedans ?

Moi, je suis la petite voix intérieure de Lydia.



## TÉMOIGNAGES

« Nathan insiste pour choisir mes vêtements, il me dit que je serais plus belle dans ce qu'il me choisira. Je dois avouer que sur le moment ça m'a un peu surprise, lui qui me complimente toujours sur mon apparence.

L'autre fois il en a même parlé devant mes amis en disant que «malgré que je sois en fauteuil, je suis vraiment plus sexy avec les vêtements qu'il m'a choisis». Tout le monde a bien ri sauf moi, ça m'a mise mal à l'aise.

Rendue à la maison, je lui en ai parlé et il m'a dit que j'exagérais, que tout le monde avait trouvé ça drôle. Je ne comprends pas, son humour a changé, il semble un peu différent.

« Il faisait le tour derrière moi, il pognait ma chaise, pis là il disait «si t'arrête pas, je te jette en bas de ta chaise ».

« Il voulait... faire accélérer les choses comme de m'enlever de force les clés des mains: «arrête de taponner» ... ou de dire «ben là tu seras pas capable, laisse-moi faire, tu vas l'briser»... Aussi le fait de se moquer, carrément. De la façon que je marche, de mon apparence...

« Déjà là, t'es assise en fauteuil, la personne est debout, juste ça, t'a déjà un angle de pouvoir, juste ça, c'est se faire regarder de haut... pis tu te fais engueuler, tu te sens p'tit, p'tit p'tit, tu peux pas te sauver quand tu veux...

Il me semble que j'étais capable de gérer mes finances avant qu'il soit là...



## TÉMOIGNAGES

«...Ah bien, il disait qu'il avait perdu de l'argent à cause de moi là parce qu'il a manqué des journées d'ouvrage pour aller à des rendez-vous pour moi et là... j'avais un montant de la SAAQ, il disait que ça devait lui revenir parce qu'il y a eu toutes ces déplacements-là et il y a eu toutes ces absences-là...

«...Parce que quand on devient handicapé, pour lui c'était facile d'éliminer mon identité, donc à la banque, il gérait tout. Il disait à tout le monde à la banque: «Ah ben non, madame n'est pas bien», donc là c'était rendu que tout était à son nom. Je n'avais plus rien à mon nom. Je n'existais plus nulle part... Pas de bail, pas de compte d'électricité, pas de compte de téléphone... Les comptes étaient conjoints, mais c'est plus lui qui les gérait. Tout le monde le connaissait. Il ne faisait pas ses impôts, puis il me disait: «Tu ne peux pas faire les tiens parce que je ne fais pas les miens», j'existais pu...

« Ça fait plusieurs fois que Nathan me demande des sous, il dit que ça coûte cher de m'amener à mes rendez-vous, qu'il manque du travail... Quand j'ai parlé de ses dépenses en vêtements, il m'a dit que ça ne me regardait pas...

## 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 (comme ne plus payer le loyer ou la pension alimentaire).

**Formes moins connues:** vous interdire de travailler ou d'accepter une promotion, vous empêcher de suivre des études et contrôler vos horaires.

### EXEMPLES

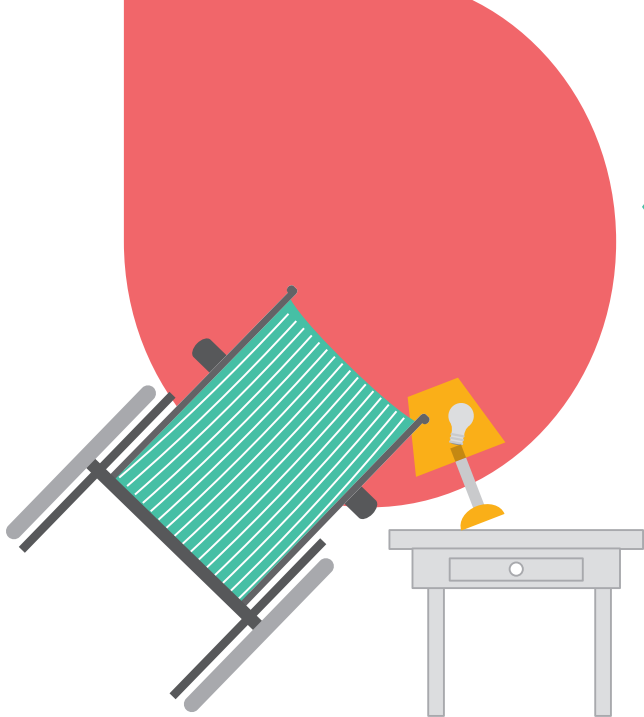
Cacher vos cartes bancaires dans un endroit inaccessible.

Prendre le contrôle de vos finances en prétextant que vous n'êtes pas en mesure de les gérer, compte tenu de votre situation de handicap.

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

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





« Aujourd'hui, j'ai vraiment mal partout, j'ai de la misère à bouger. Nathan m'a proposé d'aller me coucher pendant qu'il ferait le ménage et le dîner. J'étais contente d'aller me reposer. Pendant que je dormais, je l'ai senti se glisser dans les draps en me caressant... Je lui ai dit que je ne me sentais toujours pas bien. Il a insisté en prétextant que je pouvais bien accepter puisqu'il avait tout fait pour moi pendant que je dormais. J'ai redit non, il est parti en claquant la porte et ne m'a pas reparlé quand je me suis levée, sauf pour me traiter d'égoïste. Me sentant coupable toute la journée, le soir, même si je n'allais toujours pas bien, j'ai accepté à contre cœur... »

## TÉMOIGNAGES



« ...Bien... sexuellement... il me dit: « Les autres, elles, elles sont capables de faire ça »... et... quelquefois, j'ai entendu « Elle, elle est sexy ... »

« ... Quand il me taponnait, parce que là, des fois, ben j'ai des mouvements, des journées, je n'étais pas capable de sortir, admettons du lit aussi facilement. ... C'est juste que si, si je ne finissais pas par... faire ce qu'il voulait, ben ça allait être l'enfer encore plus et plus et plus. Avant que ça explose, j'achetais des moments de paix...

## 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, des agressions, du dénigrement sexuel, des attouchements et des viols conjugaux.

**Formes moins connues:** vous obliger à regarder de la pornographie, prendre des photos ou faire des vidéos de vous à caractère sexuel et vous inciter à la prostitution.

### EXEMPLES

Vous obliger à avoir des rapports sexuels, même quand votre état de santé ne le permet pas.

Vous imposer des performances au-delà de vos limites.

Vous comparer sexuellement aux femmes sans handicap.

J'en ai pas envie...  
Pourquoi il ne comprend pas!



Comment il peut penser qu'il a le droit de me faire mal...

## TÉMOIGNAGE



«... Quand il m'a poussée dans les escaliers, je peux-tu te dire que j'ai failli ne pas me relever. Ou il y a eu des fois dans le passé, quand il était jaloux, il m'avait carrément plaquée dans un mur. J'étais, j'étais... regarde, comment tu veux que je me batte? Je ne suis pas capable. Tu essaies par tous les moyens de t'en sortir, mais il le sait clairement qu'il est plus fort que moi. Que je ne peux pas partir à la course...

« Nathan et moi on s'est disputé tout à l'heure au sujet d'une sortie avec une amie et depuis il ne m'a pas reparlé. Ça devient de plus en plus fréquent. Voulant m'asseoir sur la toilette, j'ai accroché mon fauteuil et il a roulé hors de ma portée. Je lui ai demandé de le rapprocher et il m'a dit qu'il le ferait seulement si j'annulais ma sortie. Le cœur battant et les mains moites, j'ai refusé. Il est reparti et j'ai dû attendre une heure avant qu'il ne revienne m'aider, après de nombreuses supplications. J'ai le corps tout engourdi et je me sens tellement humiliée...

## 2.4 Violence physique

La plus connue, médiatisée et facilement identifiable.

**Se définit par** des coups, bousculades, étranglements ou gifles. Négligence 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 votre portée le téléphone, les clés, vos médicaments ou une aide technique comme votre fauteuil roulant.

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

Refuser de vous donner votre bain, vos repas, vos 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 physique fera à elle seule plier les femmes aux exigences du conjoint. C'est la forme la plus dangereuse pour votre vie.

### 3 Définition de la violence conjugale

Dans cette première section, on a pu constater qu'il y a quatre formes de violence conjugale, qui se vivent différemment par les femmes vivant en situation de handicap. Dans cette partie, nous allons approfondir la définition de la violence conjugale.

***LA VIOLENCE CONJUGALE SE DÉFINIT par des comportements répétés (violence verbale, psychologique, économique, sexuelle et physique), qui se produisent dans un contexte intime, dans le but de dominer, contrôler l'autre et de créer ainsi un climat de peur.***

Selon le gouvernement du Québec, sachez que 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 s'autorise à prendre tous les moyens (manipulation, menace, chantage, coups, cris) pour imposer son opinion ou obtenir ce qu'il veut.

Plusieurs stratégies sont utilisées pour s'assurer que la personne 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 divers consignes et règlements. Quand ceux-ci ne sont pas suivis, la violence lui sert à se faire obéir. Finalement, ses propres 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 qu'on se remet en question, puisque le conjoint a aussi de bons côtés et 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.**

## CHICANE DE COUPLE... LA DIFFÉRENCE\*

Il est parfois difficile de faire la différence entre une chicane de couple et de la violence conjugale au sein de notre relation. Voici un tableau pour vous aider.

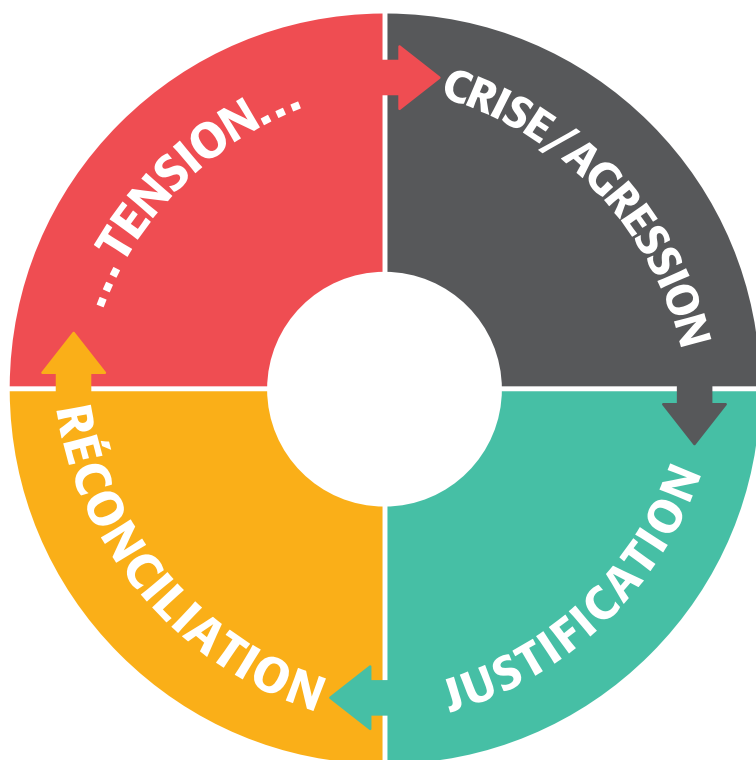
\* Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale. *Et si c'était de la violence conjugale? Des repères pour mieux intervenir.* p.10. 2012.

	Chicane de couple	Violence conjugale
<b>Type d'agression</b>	Les deux personnes argumentent et peuvent parfois devenir agressives (crier, frapper sur la table, etc.).	L'argumentation ne porte plus sur le sujet de départ mais vise l'agression personnelle: dénigrement, agression physique, sexuelle, etc.
<b>Gain recherché</b>	Les deux personnes veulent faire valoir leur point et convaincre l'autre mais pas au prix de le détruire.	Il y en a un qui veut contrôler l'autre par tous les moyens.
<b>Impact de l'agression</b>	Les deux personnes se sentent libres de dire ce qu'elles pensent sans ressentir de peur envers l'autre.	Une des personnes n'a pas l'impression qu'elle peut s'exprimer librement. Elle est tendue et a peur des conséquences.
<b>Explication</b>	La personne qui a commencé la chicane revient sur le sujet qui l'a causée, assume ses torts et s'excuse.	La personne qui a agressé se justifie et ne prend pas la faute sur elle. Elle minimise son comportement et/ou rejette la faute sur l'autre ou un élément extérieur à lui.
<b>Déclencheur et répétition des gestes</b>	Les chicanes sont provoquées par l'un ou l'autre des conjoints, et ce, même en présence des proches.	C'est toujours la même personne qui déclenche les agressions et le fait la plupart du temps dans l'intimité, loin du regard des autres.
<b>Partage du pouvoir</b>	Chacune des personnes du couple sent qu'elle est l'égale de l'autre, y compris lors des chicanes. Chacun tente de comprendre le point de vue de l'autre.	L'un des partenaires sent qu'il y a un déséquilibre dans le couple, surtout lors des conflits (agressions). Cette personne sera toujours dans une position où c'est elle qui devra prendre le blâme de la situation, même si elle n'y est pour rien.

Dans une relation d'intimité, il peut y avoir aussi 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. Cette violence situationnelle n'en reste pas moins grave et ses conséquences peuvent être aussi dévastatrices qu'une relation où la violence est récurrente. Il y a aussi de l'aide disponible pour ce type de relation.

## 4 Cycle de la violence conjugale

On utilise souvent le graphique ci-dessous 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 vous.



### TENSION

Vous sentez que quelque chose ne va pas, votre conjoint se comporte de façon inhabituelle. Vous avez l'impression de marcher sur des œufs. Vous vous adaptez à ses réactions en espérant éviter un excès de colère.

#### FEMME

Paroles et gestes prudents  
Mains moites, estomac noué  
Rythme cardiaque accéléré  
Stress, peur, épuisement

#### CONJOINT

Regards menaçants  
Silences lourds de sens  
Bouderie, soupirs  
Commentaires négatifs

Je devrais éviter de parler ou d'être dans la même pièce que lui, sinon...

### TÉMOIGNAGES



«...Il faut acheter la paix tout le temps, de toutes les façons possibles. «Qu'est-ce que tu aimerais manger?» Et puis tu deviens encore plus douce et mielleuse. Tu te dis «S'il vous plaît... faites que ça soit assez»...»

«...Peu importe ce que je faisais, ça allait chier de toute façon là... Tu deviens dépassé, tu te dis «je sais plus quoi faire là, je fais-tu la statue?»... Il y a des fois où, je me disais ben là, ok... je suis douce, patiente, compréhensive, ça ce n'est pas correct. Je ne parle pas... tu veux... tu sais plus, tu deviens... tu sais même plus quoi penser...»

Pourquoi  
il se donne le droit  
de me faire ça?

## CRISE / AGRESSION

La crise peut éclater pour toutes sortes de raisons mineures (stress au travail, linge des enfants qui traîne), ou sans raison apparente. Toutes les formes de la violence peuvent être utilisées : psychologique/verbale, physique, sexuelle et économique. Par ses gestes violents, le conjoint obtient ce qu'il veut tout en ignorant vos besoins à vous. C'est une façon de réaffirmer son pouvoir sur vous. Peu importe la façon dont vous agirez, la crise surviendra, et ce n'est pas votre faute.

**LA SEULE PERSONNE FAUTIVE** est celle qui a des comportements violents.

## TÉMOIGNAGE



«... Je me dis... « Je ne suis pas responsable de ce qui s'est passé dans ta journée ». Mais je le prenais sur moi pareil, c'est moi... qui recevais toute la merde...

Pourquoi  
je reste avec lui?

### FEMME



Peur, colère

Incompréhension

Anxiété / stress

Tristesse

Humiliation

Transpiration excessive

### CONJOINT



Pose des gestes de violence

Impose ses idées

Force à agir selon sa volonté

Hausse le ton, crie

Démolit des objets

Profère des menaces contre vous, les enfants, les animaux



## JUSTIFICATION

Dans la plupart des cas, le conjoint justifie ses actions violentes par des éléments extérieurs : stress au travail, les enfants, consommation d'alcool/drogue, enfance difficile, etc., sans jamais, ou très peu, assumer la faute.

Dans le but de reporter la faute sur vous pour s'enlever 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'argents, etc.

**MALHEUREUSEMENT**, les efforts promis se concrétisent rarement, ou sinon de façon temporaire

Et si vous mentionnez votre intention de le quitter, il peut menacer de se suicider... Ces comportements servent à vous contrôler et à minimiser les gestes qu'il a posés sur vous.

**SELON L'INSPQ**, la consommation abusive d'alcool et de drogues constitue un facteur de risque dans le fait d'avoir des comportements violents sur un partenaire. Toutefois, elle n'est pas une condition suffisante pour expliquer la violence conjugale et ne peut pas constituer une excuse à l'agressivité et à la violence.



### FEMME

Tente de comprendre le conjoint

Doute d'elle-même et de l'épisode de violence

Se sent responsable de la situation

Ressent de la honte et de l'injustice



## TÉMOIGNAGE

« ... Il disait : « ce n'est pas ma faute », « je n'ai rien fait », « c'est toi, c'est toi ». « Ce n'est pas moi, ce n'est pas moi ». Puis il disait « t'es folle », « t'es malade », « voyons, je n'ai rien fait »... Il disait tout le temps que c'était de ma faute à moi... »

« ... Il me disait aussi : « Ah, je me suis fait couper par une femme pis ça m'a choqué » « Tu ne comprends rien, tu ne sors pas, tu ne sais pas c'est quoi la vraie vie ! » »

Je me sens coupable, j'ai honte.  
... Pourquoi ?



### CONJOINT

Se trouve des excuses

Promet de changer et de s'améliorer

Refuse d'assumer son rôle dans la crise

Reporte la faute sur sa conjointe



«... Mais lui me disait que c'était pas de la violence... je lui pardonnais tout le temps. Je lui pardonnais trop...

«... Alors à mon retour il était tout, tout, tout doux, les fleurs, le cycle, le fameux cycle là, c'est comme... la lune de miel là... ça allait mieux, il y avait des jours où c'était moins intense...

Je veux  
le croire, mais est-ce  
que ça vas durer?



«... Fait qu'on est allé au restaurant. Il disait oui à toute. Ça a pris un mois et... il a recommencé à être rough avec moi dans ses paroles, quand il piquait des colères.

## FEMME



Entrevoit l'espoir d'une relation meilleure

Donne une autre chance

Se sent soulagée et pardonne les gestes violents

## RÉCONCILIATION OU LUNE DE MIEL

Le comportement de votre conjoint va s'améliorer et il va redevenir tel qu'il était au début de la relation. Il va démontrer la volonté de changer. Pourquoi? Pour que vous conserviez l'espoir d'un futur sans violence. Ce qui, malheureusement, arrive très peu souvent.

Vous proposez alors, avec la meilleure volonté du monde, de lui apporter votre aide et d'essayer de vous adapter à ses comportements. Les sentiments d'incertitude et de confusion qui vous habitaient s'atténuent peu à peu.

«**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 recommence 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.

## CONJOINT



Promet de faire des efforts

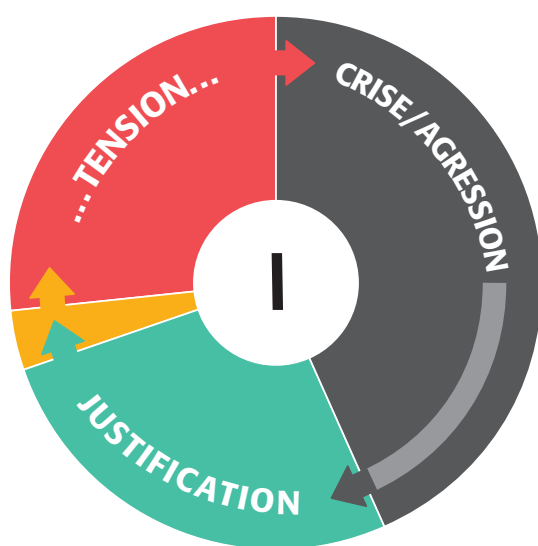
Cherche à obtenir votre pardon

Se montre sous son plus beau jour

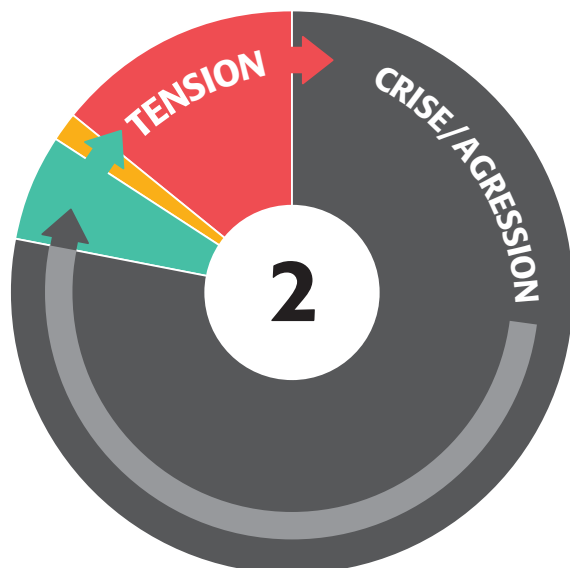
## 4.1 Modification du cycle de la violence conjugale

Il n'y a pas qu'un seul type de schéma pour expliquer le cycle de la violence conjugale. On peut observer des différences, puisque chaque histoire est différente et vécue de différentes façons.

Le **schéma no 1** montre qu'avec le temps, la phase de réconciliation tend à raccourcir et parfois à disparaître. À la longue, certains conjoints ne s'excusent pas, ou peu. Ils ne manifestent souvent aucun remords.



Le **schéma no 2** arrive généralement plus tard dans la relation et montre que la crise peut survenir chaque jour. Rien n'empêche cette explosion de violence.



### TÉMOIGNAGE (1)



« ... C'est tout. Il n'était pas capable de dire pourquoi, il ne le disait pas... il faisait juste dire pardon. C'était facile pour lui, juste dire pardon... »

### TÉMOIGNAGE (2)

« ... Une fois que le souper était terminé, mon fils devait aller dans sa chambre. Moi, je devais rester à sa disposition... Sinon, il pétait les plombs, et même là... il pétait les plombs tout le temps. Il arrivait toujours choqué!... »



## 4.2 Plus ça avance...

Plus la relation progresse, plus le contrôle sera présent. Malheureusement, cela ne va jamais en diminuant mais plutôt en augmentant peu à peu, et souvent bien à notre insu.

Généralement, la violence augmente quand votre couple passe par des étapes d'engagement à long terme, comme s'afficher en tant que couple, emménager ensemble, se marier, acheter une maison, vivre une grossesse. Lors de ces moments, la violence peut survenir plus régulièrement. Ces étapes seront l'occasion, pour le conjoint violent, de resserrer son contrôle.

Ces engagements viennent avec des conséquences (divorce, hypothèque, bail, difficultés financières, etc.), il devient plus difficile de quitter la relation et cela, le conjoint le sait.

Les spécialistes appellent cette progression « l'escalade de la violence ». Avec le temps, on note une accélération des phases du cycle de la violence, c'est-à-dire qu'il y aura de plus en plus de violence, et qu'elles deviendront de plus en plus graves.

### TÉMOIGNAGES



«... Au début... ce n'était rien. Ensuite, pendant 15 ans, il y a eu de la violence. Au début c'étaient des petites affaires, ça ne paraissait pas... Puis, petit par petit... puis là, ça devenait vraiment grave...

«... Vers la fin, où là c'était tous les jours, je savais que ça allait être un «blast» et que j'étais mieux de pas me battre, ça c'est sûr...

AIDE  
RESSOURCES  
REFUGES  
ADRESSES

« ... Dernièrement, Nathan m'a dit d'annuler le service du CLSC pour mes bains. Ce que j'ai fait, puisqu'il a insisté en disant qu'il n'aime pas voir plein de préposés venir à la maison, que ça lui ferait plaisir de le faire... Ce soir, il m'a menacé de ne pas me le donner si je ne lui montrais pas mes messages textes.

Il me dit qu'il veut seulement vérifier une fois de temps en temps que je ne me laisse pas cruiser par mes amis de gars. Comme je voulais avoir mon bain et éviter une énième engueulade, je l'ai laissé regarder... Je me suis sentie épiée dans mon intimité...

Je ne comprends pas. Il devrait me faire confiance non...?

## 5 Manifestations de la violence conjugale

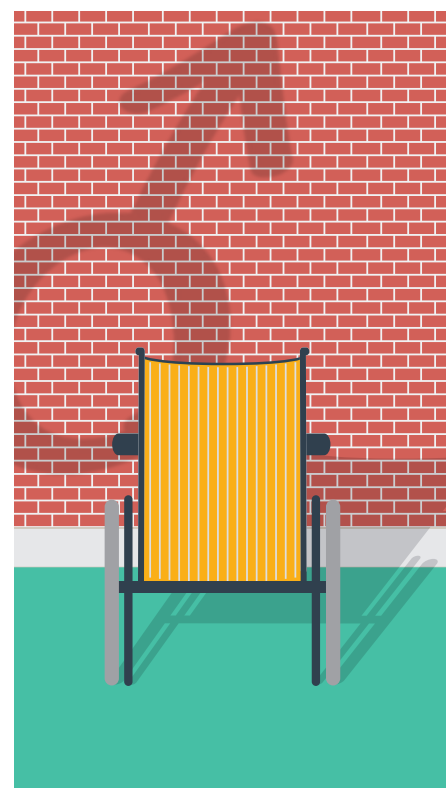
Bien que les femmes vivent les mêmes formes de violence conjugale (voir page 6) leur manifestation est différente pour la femme en situation de handicap.

### DÉPENDANCE AU CONJOINT

Cette dépendance se situe sur le plan physique et économique, et elle peut aussi se manifester au niveau des soins dont vous avez besoin. L'aide du conjoint peut créer un déséquilibre du pouvoir dans le couple, car elle devient essentielle pour certaines tâches de la vie quotidienne. Il peut s'en servir comme moyen de chantage, pour vous manipuler ou vous punir. En voici des exemples concrets :

**Sur le plan physique**, cela comprend les déplacements dans la maison ou lors des sorties : vous aider à marcher, à faire vos tâches ménagères, à préparer les repas et assurer le transport et l'accompagnement lors de vos activités ou vos rendez-vous médicaux.

- Refuser un transport pour vous punir et vous empêcher de voir vos proches.
- Refuser de vous aider à vous déplacer dans la maison dans le but de contrôler vos mouvements.
- Vous laisser dans un endroit inconfortable ou dangereux.



## 5 Manifestations de la violence conjugale – suite

### TÉMOIGNAGES

« ... Le croisement malsain entre conjoint, aidant naturel et codétenteur de responsabilités financières... on met ces trois-là ensemble, pis y'a pas beaucoup de stratégies qui sont articulées autour de ça. Il y a des stades où je n'étais pas capable de quitter l'appartement s'il ne m'aidait pas à marcher. ... Malade à ce point-là!

« ... Il ne voulait pas m'aider quand j'étais étourdie, il me laissait par terre. Quand je faisais des crises d'hypoglycémie je disais: «regarde, je ne suis pas capable de manger». Je tremblais... il me lançait un sac d'amandes, puis il fermait la porte...

« ... Il m'aide et il ne m'aide pas ... il m'aide quand ça fait son affaire, c'est son arme contre moi. Avoir le transport, c'est son arme contre moi aussi, parce qu'il sait que je ne peux pas conduire, donc quand je ne parle pas de la bonne façon, que je ne fais pas la bonne chose: «Ah! Tu n'auras pas de transport!». ... Et le transport adapté, il faut que je prévoie tout d'avance. Donc s'il me dit: «C'est beau, je vais t'amener», et qu'il ne m'amène pas, je ne peux pas y aller. Donc ça, c'est une arme contre moi. Ça aussi c'en est, de la violence...

**Au niveau des soins**, la 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, infirmière à domicile, transport et accompagnement aux rendez-vous médicaux, etc.

- Refuser de donner les soins.
- Donner les soins de façon inadéquate ou vous faire mal en les donnant.
- Administrer un médicament ou en changer la posologie sans votre consentement.
- Empêcher l'utilisation d'une aide technique.
- Retarder vos soins ou ne pas les donner.
- Vous séquestrer tout en prétendant que c'est pour votre bien.

**Sur le plan économique**, beaucoup de femmes en situation de handicap vont vivre avec peu de revenus. Donc le conjoint peut:

- Jouer avec la peur de se retrouver sans argent ou sans logement adapté.
- Demander ou prendre de l'argent en contrepartie de soins, de transport ou pour des heures de travail manquées.

## REPROCHES RELATIFS AU HANDICAP

Le fait que votre conjoint vous aide dans certaines tâches ou pour vos soins l'amène parfois à certains comportements visant à vous faire sentir coupable de l'aide qu'il vous apporte. Certains conjoints vont même jusqu'à se valoriser dans leur rôle de proche aidant tout en vous reprochant votre situation de handicap ou en prétendant être une victime dans la relation.

Bien que votre état de santé vous rende plus dépendante de votre conjoint pour certains aspects de la vie quotidienne, il n'y a aucune raison pour que celui-ci utilise la violence en retour.

**Même s'il est «tanné», même s'il est stressé, même s'il est épuisé, la violence n'est jamais acceptable et n'a jamais sa place dans la relation de couple ou d'ex-couple, ni dans la vie en général.**

### 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 événement ne justifie le recours à la violence.» INSPQ, 2021



## TÉMOIGNAGES

«...C'est d'utiliser ce rôle d'aidant naturel pour carrément attaquer la personne: «On le sait ben ça va te prendre deux fois plus de temps» ... C'est dommage, mais quand quelqu'un veut faire du mal à quelqu'un, il y a toujours une façon de trouver une faille et malheureusement la question du handicap peut créer une faille qui est permanente...»

«...Il me disait (au début de la relation): «pour moi ce n'est pas ça l'important, c'est l'intérieur», pis ces gens-là sont gentils hein. ... il s'affiche comme: «Regarde, je m'occupe d'elle, regarde tout ce que je fais, ah je suis donc bon » ... Là, après ça toi tu te sens comme un fardeau : « Ah il en a donc fait, ah, il a donc souffert et ça ne se compare pas aux tiennes (aux douleurs liées au handicap) ». C'est subtil et ça s'insinue tranquillement...»



## 6 Conséquences de la violence conjugale

### TÉMOIGNAGES



« ... J'ai pleuré souvent, beaucoup de colère. Mon moral était complètement à terre. Je sortais plus. J'étais vraiment refermée sur moi-même...

« ... C'est difficile pour moi de faire confiance aux gens... je l'sais pas... autant on est isolés pis qu'on n'a pas de réseau, autant c'est difficile de s'en faire un, parce que t'as tellement peur. Je suis un peu sauvage, où j'habite, j'veux pas parler aux gens, j'ai... j'ai mon petit nid avec mon fils maintenant et c'est mon seul p'tit lieu, où là là c'est mon p'tit cocon, mais ça été long avant de me sentir comme si c'était mon cocon...

Une relation de violence conjugale compte plusieurs événements difficiles et traumatisants, amenant des conséquences psychologiques et physiques. Vous pouvez vivre avec une ou plusieurs conséquences, que vous soyez dans une relation actuelle ou passée. En vivant plus d'une forme de violence conjugale, le risque de vivre des conséquences est plus grande.

### SANTÉ MENTALE ET PSYCHOLOGIQUE

Syndrome de stress post-traumatique: dépression, idéation suicidaire et passage à l'acte, troubles anxieux et hypervigilance.

---

Automutilation.

---

Perte du sentiment de sécurité.

---

Troubles alimentaires.

---

Se couper de ses émotions ou ne plus rien ressentir.

---

Abus de substances.

---

Sentiment de honte, culpabilité, colère, haine, rage, peur, trahison, impuissance, etc.

---

Peur de prendre des décisions.

---

Perte de confiance en soi, envers ses capacités et envers les autres (surtout les hommes).

Les conséquences de la violence conjugale sont très difficiles à vivre seule, nous vous invitons à en parler à des professionnels du domaine de la violence conjugale (intervenantes, psychologue, etc.) ou à votre médecin de famille. Ils pourront vous outiller davantage pour mieux vivre au quotidien avec ces conséquences. Vous trouverez également des ressources pour vous aider dans la deuxième section de ce guide.



## SANTÉ PHYSIQUE

Complications relatives à la grossesse, fausses couches, dépression post-partum.

Troubles gastro-intestinaux.

Forme et fonctions physiques diminuées.

Blessures et douleurs chroniques.

Maux de tête et migraines.

Pertes de mémoire.

Perte de la libido.

Perte cognitive : jugement, mémoire, concentration, mauvaise perception de soi ou du conjoint.

Problèmes de sommeil et fatigue permanente.

Dans certains cas, les conséquences vont jusqu'à la mort. On parle ici d'**homicide conjugal** (féminicide), c'est-à-dire le meurtre de la conjointe par l'(ex)conjoint, ou d'**homicide intra-familial** dans le cas du meurtre de la conjointe et des enfants.

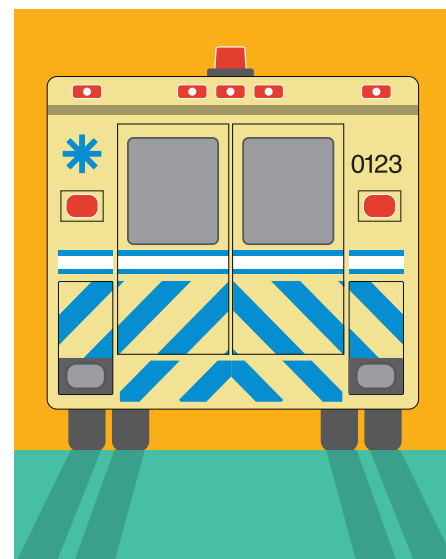
### LE MYTHE

«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» INSPQ, 2021.

**ATTENTION!** *Il y a des moments où le risque d'homicide est plus présent : s'il y a eu des menaces de mort, lors de la séparation (ou séparation récente), si les violences ont augmenté ou sont plus fréquentes, si il y a présence d'arme à feu au domicile, s'il y a harcèlement, ou une consommation abusive de drogues et d'alcool par le conjoint. Si vous pensez que votre vie est en danger, N'HÉSITEZ PAS À APPELER LE 911.*



## 7 Les enfants, exposés et victimes

Les enfants sont souvent impliqués, bien malgré eux, dans la relation de violence conjugale. Cette violence les affecte puisqu'elle génère un climat de tension et de peur ressentie par les enfants, qu'ils soient présents ou non lors des crises.

Bien qu'ils ne comprennent pas tout de la situation et l'expliquent comme ils peuvent avec leurs mots, ils sont capables de détecter s'il y a une hiérarchie au sein de la famille, c'est-à-dire d'identifier le « chef » et de sentir s'il y a du danger.

Il arrive que, lors d'une crise, il y ait aussi de la violence directe sur les enfants (psychologique, physique ou sexuelle). Il peut donc y avoir une dynamique de violence familiale. Qu'ils en soient victimes directement ou non, les enfants en seront affectés dans leur développement et leurs relations futures.



### CONSÉQUENCES POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Refus de votre autorité ou trop grande dépendance à la mère.

---

Difficulté à résoudre des conflits.

---

Sentiment de responsabilité.

---

Tentative d'intervention.

---

Conflit de loyauté.

---

Crainte d'être victime de violence ou d'être abandonné.

---

Agressivité, crises.

---

Idéation suicidaire ou passage à l'acte.

---

Retard ou régression du langage, et de l'apprentissage.

---

Retard dans l'acquisition de la propreté.

---

Difficultés scolaires : retard ou décrochage.

---

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

---

Adoption de stéréotypes de genre (manque de respect envers les femmes), reproduction des comportements violents de l'agresseur ou de la victime (plus de risque de devenir un auteur de violence ou une victime de violence conjugale).

## SOUTENIR SON ENFANT

Que vous restiez dans la relation ou non, il est essentiel de soutenir votre enfant, de lui accorder du temps, de l'attention et de lui permettre de s'exprimer sur la violence qu'il vit lui aussi, peu importe son âge. Vous pouvez :

Être disponible pour l'écouter.

---

Permettre à l'enfant de exprimer librement.

---

Offrir du réconfort et de l'affection.

---

Offrir des moments de plaisir où il pourra reprendre son souffle.

---

Essayer de maintenir une routine (sentiment de sécurité).

---

Passer du temps seule avec lui.

Maintenir la routine demeure important pour les enfants, surtout en milieu scolaire. C'est ce qui permet à l'enfant de conserver son sentiment de sécurité. Il peut y développer un bon estime de soi et un sentiment d'accomplissement d'autant plus bénéfique qu'il vit ou a vécu dans une famille où il y a de la violence.

Ces expériences positives et l'encadrement offert à l'école demeurent un facteur de protection à ne pas négliger.

Il est fréquent de se sentir perdu dans son rôle parental quand on vit une relation de violence conjugale. Il faut accorder du temps à votre enfant, tout en prenant soin de votre sécurité.

Vous pourriez consulter un organisme spécialisé en violence conjugale, ou le CIUSSS, pour vous aider dans ce rôle et pour le bien-être de votre enfant. Vous trouverez dans la deuxième partie du guide des ressources en intervention pour les enfants.



## TÉMOIGNAGES

---

«*... Mon fils, il a été marqué un bon bout de temps, y faisait des cauchemars, fallait qu'il me touche. Aussitôt qu'il se réveillait, c'est-à-dire aussitôt qu'il perdait le contact avec moi, il se réveillait, puis... «oh, ok t'es là maman»...*

«*... Mon plus jeune a fait des actes tellement désagréables... Il a tellement vu des choses de la part du père, de la violence verbale, de la boisson aussi. Il s'est ramassé en prison (pour violence envers des ex-conjointes)... Et il vit avec son père. Il prend beaucoup de boisson...*

«*... Ma plus petite, parce qu'il est souvent après elle aussi, son estime de soi, des fois, est touchée. Il faut travailler fort à valoriser ce qu'elle est, lui montrer...*

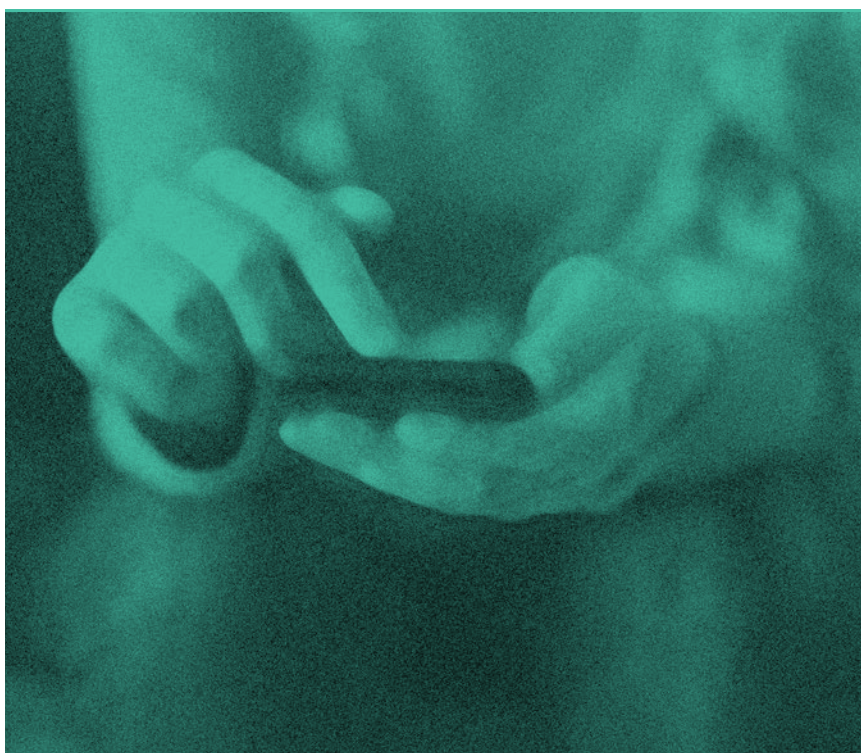
«*... Je ne voulais plus vivre ça, je n'étais plus capable, mais surtout pour mon fils. Heureusement, quand tu as un enfant... je pense que pour moi, ça été ma plus grande motivation de sortir de ça. Parce que je me suis toujours promis, grandissant dans ce milieu-là, que jamais mes enfants ne vivraient ça. Et... mon fils en avait trop vu...*

# RESSOURCES ADAPTÉES

Dans cette seconde section, vous trouverez des ressources adaptées à vos besoins et à votre situation. On vous présente des ressources gratuites et accessibles. Sachez également que, sur le site du Carrefour familial des personnes handicapées, il y aura une section consacrée à la violence conjugale et aux femmes en situation de handicap : nouvelles, outils supplémentaires, etc. Elle sera mise à jour régulièrement.

## 1 Si votre sécurité est compromise

Si vous ne vous sentez pas en sécurité, que vous craignez pour votre vie, celle de vos enfants ou de vos proches, n'hésitez pas à composer le 911.



RÉFÉRENCES  
CONSEILS  
INFORMATION  
LIGNE D'ÉCOUTE

## 2 Si vous souhaitez en parler

Si vous avez besoin d'en parler à quelqu'un qui ne vous jugera pas, et cela sans avoir à dénoncer, il y a des lignes d'écoute et d'information qui sont là pour vous et qui pourront également, au besoin, vous référer à d'autres ressources.

### SOS VIOLENCE CONJUGALE

Ligne nationale d'urgence et d'écoute	<b>1 800 363-9010</b> — 24 heures / 7 jours
Aide par texto	<b>438 601-1211</b>
Site de clavardage	<a href="https://sosviolenceconjugale.ca/clavardage">sosviolenceconjugale.ca/clavardage</a>
Courriel	<a href="mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca">sos@sosviolenceconjugale.ca</a> dans un délai de deux jours
Site internet	<a href="https://sosviolenceconjugale.ca">sosviolenceconjugale.ca</a>
Services	Évaluation, intervention et référencement aux victimes de violence conjugale.

### VIOLENCE INFO

Téléphone	<b>418 667-8770</b>
Courriel	<a href="mailto:accueil@violenceinfo.com">accueil@violenceinfo.com</a>
Site internet	<a href="https://violenceinfo.com">violenceinfo.com</a>
Service	Écoute téléphonique, référencement, suivi individuel pour les 14 ans et plus, suivi individuel offert aux enfants de 6 à 12 ans exposés à la violence conjugale et démarches de groupe pour les femmes victimes de violence conjugale.



### 3 Si vous souhaitez partir

Quitter une relation n'est jamais chose facile, mais si vous sentez que vous en êtes rendue à cette étape, ou simplement qu'il est temps de partir, cette section est pour vous.

Même si vous n'êtes pas prête, prendre connaissance de ces ressources vous sera utile.

#### POUR PRÉPARER VOTRE DÉPART

Il faut garder en tête que le départ est l'un des moments les plus à risque de la relation. Il est donc primordial, si possible, de préparer ce départ pour assurer votre sécurité et celle de vos enfants. En vous préparant, vous mettez toutes les chances de votre côté pour bien réfléchir à vos alternatives et à ne rien oublier.

Nous vous conseillons de consulter une intervenante en indiquant les limitations dues à votre handicap. Elle pourra vous orienter vers les meilleures options tout en s'assurant de votre sécurité à chaque étape.

#### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Réfléchir à l'endroit où vous logerez, avec le niveau d'accessibilité requis : maison d'hébergement (réserver avant), chez une amie, chez vos parents, etc.

---

Vous assurer d'un moyen de transport.

---

Préparer un sac avec tous vos biens importants : argent liquide, cartes bancaires, pièces d'identité, passeport, aides techniques, cellulaire, vêtements, produits d'hygiène, médicaments, titre de transport, etc. Cacher ce sac dans un endroit où votre conjoint n'ira pas, ou chez un proche.

---

Prévoyez le moment où vous pourrez partir de façon sécuritaire avec vos enfants : heure, journée, annonce à vos proches, etc.

---

Préparer le départ avec les enfants, leur expliquer quoi faire, selon leur âge et avec les conseils d'une intervenante.

---

Avant d'arriver à votre hébergement, désactiver la géolocalisation sur vos cellulaire, tablette, portable et sur ceux de vos enfants.

« ... C'est le cœur serré depuis plusieurs semaines que j'ai décidé de quitter Nathan. Je ressens encore quelque chose pour lui... mais je n'en peux plus de me faire dire quoi faire, qu'il me crie après et m'insulte à chaque deux jours, qu'il me fait mal et j'en passe. J'ai appelé une maison d'hébergement récemment, seulement pour discuter et ça m'as beaucoup aidé à réfléchir à ce que j'allais faire. J'ai rappelé ce matin et elle m'a donné des trucs pour me préparer et a pris en charge mon fauteuil, ça m'a rassurée.

... D'un côté j'ai peur mais d'un autre j'ai hâte de me retrouver et de faire ce dont j'ai envie, au moment où je le veux.

Préparez votre départ à votre rythme et allez-y graduellement. C'est compréhensible de changer d'avis, car il n'est pas facile de quitter une relation de violence conjugale. Il y a des deuils à faire. Vous pouvez prévenir vos proches à l'avance et prévoir un code avec eux et avec vos enfants pour les avertir que vous êtes sur le point de partir.

## MAISONS D'HÉBERGEMENT ADAPTÉES

---

Maison Marie-Rollet      Maison d'hébergement en violence conjugale pour femmes accompagnées d'enfants ou non.

Téléphone                    **418 688-9024**  
Courriel                      [mkmr@citenet.net](mailto:mkmr@citenet.net)  
Site internet                [maisonmr.com](http://maisonmr.com)

---

Maison Hélène-Lacroix    Maison d'hébergement en violence conjugale pour femmes **sans enfant**. Prévoir un délai pour l'installation d'un monte-charge pour les femmes en fauteuil.

**418 527-4682**  
Courriel                      [maisonhelene.lacroix@videotron.ca](mailto:maisonhelene.lacroix@videotron.ca)  
Site internet                [maisonhelenelacroix.com](http://maisonhelenelacroix.com)

---

YWCA de Québec            Hébergement pour femmes avec ou sans enfants en difficulté.

Téléphone                    **418 683-2155**  
Courriel                      [info@ywcaquebec.qc.ca](mailto:info@ywcaquebec.qc.ca)  
Site internet                [ywcaquebec.qc.ca](http://ywcaquebec.qc.ca)



## 4 Pour reprendre votre vie et votre autonomie

Vous pourriez avoir besoin de suivi psychologique, d'accompagnement juridique et d'accès à une indemnisation pour les torts subis. Voici des ressources qui vous seront utiles.

---

CAVAC Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches	Aide aux victimes et aux témoins d'acte criminel et à leurs proches offrant de la consultation téléphonique, de l'intervention post-traumatique, de l'information sur les droits et les recours ainsi que de l'accompagnement dans les démarches juridiques, incluant la police.
Téléphone	<b>418 648-2190</b>
Courriel	receptionniste@cavac-quebec.ca
Site internet	cavac.qc.ca/regions/capitale

---

IVAC	L'IVAC est un régime d'indemnisation qui offre des prestations pour aider les victimes d'actes criminels.
Téléphone	<b>1 800 561-4822</b>
Site internet	ivac.qc.ca
Courriel	Sur le site internet, dans la section <b><i>Nous joindre – Demande de renseignement en ligne.</i></b>

---

Viol-Secours	Ressource pour femmes et adolescentes victimes d'agression à caractère sexuel, offrant du soutien psychosocial, de l'aide médicale et de l'accompagnement dans les démarches juridiques.
Téléphone	<b>418 522-2120</b>
Courriel	info@violsecours.qc.ca
Site internet	violsecours.qc.ca

---

CIUSSS Capitale-Nationale	Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale offrant des suivis individuels pour vous et vos enfants, du soutien à domicile et de l'aide médicale.
Téléphone	<b>418 266-1019</b>
Site internet	ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca

---

Violence Info	(voir page 27)
---------------	----------------

Les intervenantes des différents organismes pourront vous aider à identifier les ressources dont vous avez besoin, qu'il s'agisse de réinsertion au travail, de logement, de soutien aux parents, d'aide financière et alimentaire ou de soins à domicile.



## 5 Service de police : démarches et accompagnement

Entrer en contact avec le service de police peut être intimidant, mais sachez que **les policiers sont là pour vous aider**. C'est vers eux également que vous devrez vous tourner si vous avez peur ou craignez pour votre vie. Pour accélérer les procédures, mentionnez vos limitations fonctionnelles et vos besoins particuliers: cela les aidera, au besoin, à préparer votre arrivée, particulièrement si vous êtes en fauteuil motorisé.

### QUELQUES INFORMATIONS PERTINENTES

Les policiers disposent de guides de ressources pour vous aider et peuvent vous en remettre une copie au besoin.

Si les policiers craignent pour votre sécurité, ils peuvent vous conduire en lieu sûr (amie, famille, maison d'hébergement, etc.). Si vous n'avez pas de moyen de transport, ils peuvent vous aider à en trouver un: STAC, taxi adapté.

Ils peuvent appeler pour vous dans les maisons d'hébergement et vous réserver une place.

Les policiers sont disponibles lorsque vous devez retourner chez vous pour récupérer des biens.

Lors du dépôt d'une plainte, vous pouvez toujours être accompagnée d'un proche ou de l'intervenante d'un organisme pour vous aider et vous soutenir.

Voici la liste des **actions considérées comme des crimes** en matière de violence conjugale. Entre autres: voies de fait, harcèlement criminel, menaces, agressions sexuelles, intimidation, dommages aux biens, cruauté animale, interception d'appels téléphoniques ou messages textes, vol de courrier. Également: tentatives de meurtre, enlèvement, séquestration et homicide.

Le CAVAC est l'organisme à contacter pour obtenir plus de renseignements et pour vous aider dans vos démarches auprès du service de police (voir page 30). En lien avec le service de police, il offre de l'information, de l'accompagnement lors du dépôt d'une plainte et de l'aide technique pour remplir les documents nécessaires.



## 6 Système de justice : démarches et accompagnement



Pour la plupart d'entre nous, l'univers juridique est mal connu. Ainsi, pour bien comprendre vos options, être accompagnée vous aiderait à prendre des décisions éclairées.

Encore une fois, le CAVAC est l'organisme avec lequel vous pouvez prendre contact (voir page 30). Il offre de l'information sur vos droits et vos différents recours, de l'accompagnement, par exemple à la Cour, et de l'aide pour remplir des documents juridiques, par exemple ceux du programme d'indemnisation de l'IVAC.

L'IVAC est un autre organisme qui peut vous aider dans vos démarches. Il offre des prestations financières pour aider les victimes dans le processus de guérison de blessures causées par des actes criminels. Si des blessures psychologiques ou physiques rendent la victime incapable de travailler, d'étudier ou d'accomplir la majorité de ses activités courantes, une indemnité pourra remplacer la perte éventuelle de revenus.

### INDEMNISATIONS OFFERTES PAR L'IVAC (voir page 30)

Suivi psychologique.

---

Mesures de réadaptation : ergothérapeute, conseiller d'orientation, etc.

---

Frais de déménagement.

---

Mesures de protection, comme la résiliation de bail ou l'installation d'un système d'alarme.

---

Frais de garde d'enfants.

---

Frais d'entretien à domicile.

---

Aide personnelle à domicile.

---

Adaptation à domicile.

---

Adaptation du véhicule principal.

La CAVAC (voir page 30) peut vous aider à remplir les formulaires pour demander des indemnisation à l'IVAC.

## Conclusion

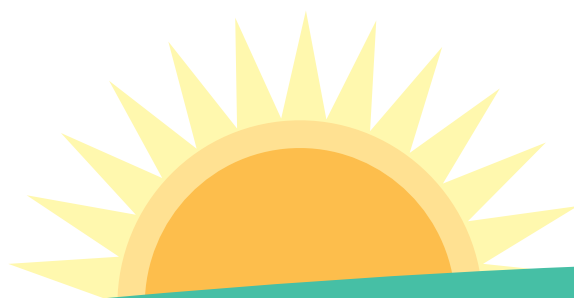
Vous n'êtes pas seule, vos proches et les organismes sont là pour vous accompagner, vous soutenir et vous donner de l'information. Il ne faut pas rester isolé, il faut en parler, «ventiler» et décompresser de temps en temps. Si vous sentez que vous n'êtes pas en sécurité, pensez à partir. Votre vie et votre bonheur sont primordiaux et ne devraient jamais être compromis par la violence.

Personne ne mérite de vivre dans une relation violente. Il y a de l'espoir après cette relation : vous pourrez vous retrouver, reprendre votre vie en main et surtout vivre en sécurité.

### TÉMOIGNAGE



*« ... Il faut juste croire qu'on peut être mieux, que notre meilleure journée avec ce conjoint-là n'équivaut pas à la pire journée seule à être bien et à respirer. Je ne savais pas, j'ai eu l'impression de prendre un grand souffle un moment donné. J'allais faire une course, et j'ai fait : «Ah, mon doux, j'ai le droit de faire ce que je veux, à l'heure que je veux». Dites-vous que vous pouvez le vivre ça... la liberté, juste aller à l'épicerie et acheter telle chose parce que ça nous tente. Ces des petits cadeaux, des petites victoires là, que vous allez vivre... et ça vaut la peine!*



# MÉDIAGRAPHIE

- Fédération des maisons d'hébergements pour femmes. Différentes formes de violence. [fmhf.ca/definitions/differentes-formes-violence](https://fmhf.ca/definitions/differentes-formes-violence) 2021.
- Fédération des maisons d'hébergement pour femmes. Cycle de la violence. [fmhf.ca/definitions/cycle-violence](https://fmhf.ca/definitions/cycle-violence) 2021.
- Gouvernement du Québec. Scénarios de protection. [quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale/scenarios-protection/](https://quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale/scenarios-protection/) 2020.
- INSPQ. De quoi parle-t-on? [inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on#formes](https://inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on#formes) 2021.
- INSPQ. Violence conjugale situationnelles. [inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on](https://inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on) 2021.
- INSPQ. Forme de la violence conjugale. [inspq.qc.ca/violenceconjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on#formes](https://inspq.qc.ca/violenceconjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on#formes) 2021.
- INSPQ. Mythes et réalités. [inspq.qc.ca/violenceconjugale/comprendre/mythes-et-realites](https://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](https://inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/contextes-de-vulnerabilite/femmes-handicapees) 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](https://inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/la-violence-conjugale/encadre-l-enfants-exposes-la-violence-conjugale) 2021.
- INSPQ. Homicide conjugal. [inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/homicide-conjugal](https://inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/homicide-conjugal) 2021.
- Isabelle Côté. Causerie : *Quand l'amour emprisonne*. Présenté par : le Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale. [En ligne]. 15 février 2021.
- Regroupement maisons hébergement pour femmes victimes de violence conjugale. Cycle de la violence. [maisons-femmes.qc.ca/violence-conjugale/](https://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/](https://maisons-femmes.qc.ca/mythes-et-realites/) 2021.
- Secrétariat à la condition féminine du Québec. La violence conjugale. [quebec.ca/index.php?id=6278](https://quebec.ca/index.php?id=6278) 2021.
- SOS violence conjugale. De mal en pis : l'escalade de la violence conjugale. [sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/de-mal-en-pis-l-escalade-de-la-violence](https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/de-mal-en-pis-l-escalade-de-la-violence) 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](https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/5-manifestations-de-violence-conjugale-ciblant-le-reseau-social) 2021.
- SOS violence conjugale. 6 manifestations de la violence économique. [sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/6-manifestations-de-violence-economique](https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/6-manifestations-de-violence-economique) 2021.
- SOS violence conjugale. Violence conjugale, violence dans les relations intimes, violence dans les relations amoureuses... c'est quoi au juste? [sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/violence-conjugale-violence-dans-les-relations-intimes-violence-dans-les-relations-amoureuses-c-est-quoi-au-juste](https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/violence-conjugale-violence-dans-les-relations-intimes-violence-dans-les-relations-amoureuses-c-est-quoi-au-juste) 2021.
- SOS violence conjugale. Préparer son départ : une étape délicate. [sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/preparer-son-depart-une-etape-delicata](https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/preparer-son-depart-une-etape-delicata) 2021.
- VIOLENCE-INFO. Les mythes et réalités. [violenceinfo.com/les-mythes-et-realites/](https://violenceinfo.com/les-mythes-et-realites/) 2019.

# BIBLIOGRAPHIE

- Carrefour familial des personnes handicapées. Entretien semi-dirigés. 2020-2021.
- DAWN Canada. Rapport de recherche plus qu'une note de bas de page. p.35. 2019.
- Directeur des poursuites criminelles et pénales du Québec. Violence conjugale :VIO-1. Code criminel (L.R.C. (1985), ch. C-46). Article 1974.1 du Code civil du Québec (RLRQ, c. CCQ-1991). 2019.
- Institut de la statistique du Québec. La violence familiale dans la vie des enfants du Québec. p.79. 2018
- Le Phénix. Formation : La violences faites aux femmes en situation de handicap. Section violence physique.
- Le Phénix. La violence à l'égard des femmes et des filles en situation de handicap. p.22. 2018.
- Le Phénix. La violence à l'égard des femmes et des filles en situation de handicap. p.35. 2018.
- Le Phénix. La violence à l'égard des femmes et des filles en situation de handicap. p.39. 2018.
- Lessard, Lampron et Paradis. Les stratégies d'intervention à privilégier auprès des enfants exposés à la violence conjugale. INSPQ. p.37-38. 2003.
- Gouvernement du Québec. Politique d'intervention en matière de violence conjugale : prévenir, dépister, contrer la violence conjugale. p. 23. 1995.
- OPHQ. Évaluation des besoins des services offerts aux femmes handicapées victimes de violence conjugale. p.11. 2010.
- Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale. Et si c'était de la violence conjugale? : Des repère pour mieux intervenir. p.10. 2012.
- Sasseville. Théories explicatives, facteurs de risque et interventions efficaces au regard de la violence conjugale chez les personnes âgées, handicapées et immigrantes : similarités et distinctions entre ces trois contextes de vulnérabilité. p. 53. 2016.
- 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.
- SOS violence conjugale. Les enfants : témoins et victimes de la violence conjugale. Vol 13. Aout 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 un guide à leur image.

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.

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

Un remerciement sincère au Conseil d'administration du CFPH, à la direction ainsi qu'à mes collègues 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*

**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 : 978-2-9819989-0-3

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%