

Marilyn Merritt-Gray et *Judith Wuest* de la Faculté des sciences infirmières de l'UNB désirent *remercier* les femmes du Nouveau-Brunswick qui ont partagé leur vécu lors du départ d'une relation de violence ainsi que le Fonds de services aux victimes, Bureau du Solliciteur général du N.-B. qui a contribué au financement de cette recherche.



Nous désirons remercier la *Fondation Muriel McQueen Fergusson* pour son appui financier dans la préparation de cette brochure



Nous désirons remercier également le personnel du *Centre Muriel McQueen Fergusson pour la recherche sur la violence familiale* pour leur contribution et leur soutien tout au long du processus qui a permis la réalisation de cette brochure



Pour d'autres exemplaires, composez le numéro suivant (506) 453-3595 ou par adresse électronique fvrc@unb.ca. Vous pouvez aussi en faire des copies et les distribuer.



Pour un avenir meilleur

Un aperçu des relations de violence

Cette brochure se veut une source d'information pour aider les personnes victimes de violence conjugale.

Types de violence

Les gens croient souvent que s'ils n'ont pas été frappés, ils ne sont pas victimes de violence. C'est faux. La violence peut toucher tout le monde quel que soit le revenu, l'âge, la race, la culture, l'éducation, l'orientation sexuelle, l'aptitude physique ou mentale.

La violence peut être de nature psychologique, verbale, physique, sexuelle ou financière.

Signes de violence

Est-ce que la personne :

- contrôle ce que vous faites, où vous allez, et qui vous voyez;
- fait facilement preuve de jalousie;
- fait ou dit des choses qui vous font sentir inutile ou stupide;
- vous critique ou vous abaisse constamment en privé ou en public;
- essaie de contrôler l'argent ou refuse de vous donner de l'argent;
- détruit votre cote de crédit;
- vous traite comme une possession;
- refuse de vous donner vos médicaments ou vous en donne trop;
- vous empêche de consulter un médecin;
- ne vous fait pas confiance et vous épie;
- abîme ou menace de détruire vos effets personnels;
- vous traite de folle ou menace de vous enfermer;
- menace de dévoiler vos secrets;
- blesse ou menace de blesser vos enfants, vous-même ou vos animaux de compagnie;
- vous pousse, frappe, pince, gifle, donne des coups de pied, tente de vous étouffer;
- vous brûle, vous poignarde, tire sur vous ou vous menace avec une arme;
- abîme votre fauteuil roulant ou vos béquilles ou refuse de vous les donner;
- vous oblige à des actes sexuels ou à des touchers sexuels non désirés;
- vous oblige à regarder du matériel pornographique?

Si vous avez répondu oui à l'une ou à plusieurs de ces questions, votre relation est possiblement une relation violente. Même si l'intention de l'agresseur n'était pas d'être violent, les comportements mentionnés ci-dessus sont violents.

Autres choses à planifier

- **Mettre en sécurité** : les certificats de naissance (le vôtre et ceux de vos enfants), le certificat de mariage ou les documents ayant force exécutoire, les actes de transfert de propriété, le contrat de location, les passeports, les documents d'immigration, une copie du relevé d'impôt sur le revenu, tous les noms et numéros de comptes de banque (le sien et les vôtres), les polices d'assurance, les dossiers scolaires, les injonctions restrictives, les carnets d'adresses, l'argent (cartes de crédit, les cartes de guichet automatique, les livrets de banque), le permis de conduire, les dossiers de santé et d'immunisation, les cartes d'assurance sociale, les cartes d'assurance maladie, les fiches de santé, les clés, les numéros de téléphone importants (refuge, police, hôpitaux), des vêtements pour vous et vos enfants, les médicaments, les ordonnances et les jouets préférés ou les objets sécurisants des enfants.

*****Parfois, il vous faudra partir sans pouvoir apporter certaines de ces choses. Le plus important est de partir de la situation de violence.***

Après votre départ

- Allez au refuge le plus près, chez une amie ou à un hôtel
- Allez voir un avocat ou téléphonez au tribunal de la famille
- Avertir l'école de l'absence des enfants. Dites-leur de ne pas dévoiler vos coordonnées
- Vous êtes admissible à de l'aide financière d'urgence par le biais des Services familiaux et communautaires.

Répercussions sur les enfants

Les enfants témoins de violence ont parfois les problèmes suivants :

- **Les enfants en bas âge** : sommeil dérangé, gain ou perte de poids, et émotivité accrue.
- **Les enfants d'âge préscolaire** : plus exigeants ou agressifs, incontinence, retour à des comportements enfantins.
- **Les enfants de 6 à 10 ans** : problèmes à l'école ou avec leurs ami.e.s.
- **Les adolescent.e.s** : fugues, abandon des études, fréquentations amoureuses précoces, et relations amoureuses difficiles.
- **Les filles** deviennent souvent des bourreaux de travail, ont tendance à se replier sur elles-mêmes et souffrent de dépression et d'angoisse.
- **Les garçons** ont tendance à adopter un comportement agressif. Ils peuvent frapper, se mettre en colère et s'attirer des ennuis sur le plan juridique.

Les personnes témoins de situations de violence sont plus susceptibles d'utiliser la violence comme moyen de régler leurs conflits.

Plan pour assurer sa sécurité

Un de vos premiers soucis, avant votre départ, est d'assurer votre sécurité.

Établissez des relations

- Parlez à une amie ou à un membre de votre famille de la violence que vous vivez.
- Choisissez un **mot-code** pouvant alerter autrui que vous êtes en danger lorsque l'agresseur est présent. Dites-leur de composer le **911** lorsqu'ils entendent ce **mot**.
- Demandez aux voisins de faire le **911** s'ils entendent vos cris ou s'ils voient le signal sur lequel vous vous êtes convenus au préalable.
- Dites à vos enfants ce qu'il faut faire quand vous êtes en danger, par exemple, aller chez les voisins, faire le **911**.

Si la violence éclate

- Alertez quelqu'un. Utilisez votre mot-code.
- Si possible, ne pas mettre le dos au mur.
- Cherchez une porte de sortie.
- N'allez pas dans les coins.
- N'allez pas dans le garage, la salle de bains ou la cuisine où se trouvent des armes, des objets pointus ou lourds.

Planifiez à l'avance

- Dressez ou mémorisez une liste de numéros de téléphone importants : maison de transition, amies. *Au N.-B., les annuaires téléphoniques contiennent en page 2 une liste de numéros d'urgence. Vous pouvez faire le 911 sans frais sur la plupart des téléphones.*
- Cachez de l'argent pour le transport ou pour faire des appels téléphoniques en cas de départ précipité.
- Ouvrez un compte bancaire à votre nom.
- Confiez de l'argent, des clés supplémentaires, des documents importants (carte identité) et des vêtements à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Gardez un journal des actes violents ou des photos des blessures comme preuve.

Plan de départ

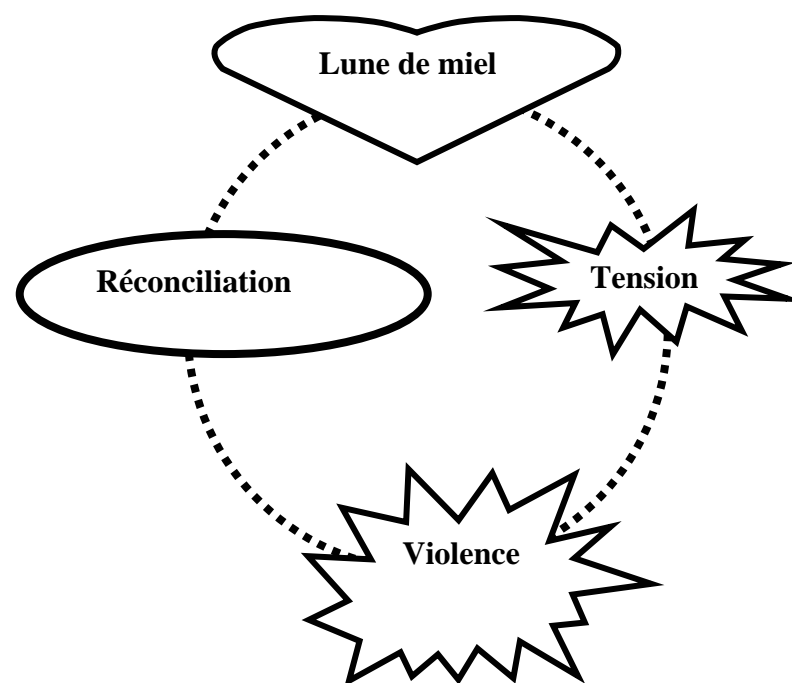
- Planifiez une sortie pour chaque étage et chaque pièce de la maison. Identifiez les portes qui se verrouillent. Préparez un plan d'évasion pour la nuit.
 - Identifiez les endroits qui sont ouverts 24 heures.
 - Identifiez les personnes qui vous aideront à vous cacher.
 - Identifiez le trajet au : refuge d'urgence, poste de police et à l'hôpital.
- Préparez un deuxième plan au cas où le premier ne fonctionnerait pas.*

Cycle de la violence

La violence suit souvent un cycle qui comprend :

1. **Étape de la lune de miel** : l'agresseur est gentil (étape parfois très courte).
2. **Étape de la tension** : l'agresseur est d'humeur changeante, ce qui vous rend nerveuse. Vous n'arrivez pas à lui plaire. Les disputes éclatent.
3. **Étape de la violence** : l'agresseur se met en colère. Il détruit des choses, fait des menaces et peut vous attaquer.
4. **Étape de la réconciliation** : l'agresseur promet de ne plus jamais recommencer.

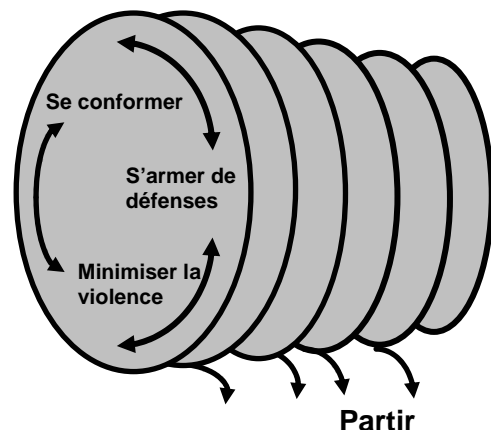
Ce cycle peut varier selon les couples et les années de vie commune.



Le départ

Le départ comprend plusieurs étapes. Il s'agit d'un processus de *reconquête de soi* qui prend parfois plusieurs années. En tentant de sauver le couple, de protéger les enfants et d'identifier leurs options, la plupart des femmes gagnent et perdent du terrain dans leur lutte pour l'estime de soi. Bien que le départ varie d'une femme à l'autre, il reste que ces femmes ont en commun certaines étapes.

Étape 1 : Contrer la violence



L'étape **Contrer la violence** commence dès qu'une relation violente naît et elle peut se poursuivre durant plusieurs années. Les femmes se protègent et résistent à la violence en :

Se soumettant – Les femmes sont épuisées et renoncent aux choses qui leur sont importantes. Elles cèdent parfois le contrôle de leur argent, abandonnent leurs études, ne fréquentent plus leurs amies ou font une croix sur leurs rêves. « *Je me suis perdue dans cette situation au lieu de rester fidèle à moi-même.* »

Minimisant la violence – Les femmes se méfient car la violence est imprévisible. Elles cherchent des manières de se protéger, de se défendre et d'amener leur partenaire à comprendre. « *J'espérais pouvoir le changer et l'aider, mais c'était impossible.* »

S'armant de défenses – Les femmes trouvent des moyens d'atténuer leur douleur et un endroit pour réfléchir. Elles apprennent qu'une relation peut être autre chose. Elles gagnent de la confiance dans leurs habiletés et font des plans pour partir.

Étape 2 : Le départ

Les femmes brisent graduellement les liens avec l'agresseur. Elles laissent derrière elles des choses qui leur tiennent à cœur, ainsi que la vie de couple.

Les femmes peuvent partir et revenir à plusieurs reprises. Elles apprennent que partir peut parfois être plus dangereux que rester.

Étape 3 : Ne pas retourner

Petit à petit, les femmes se bâtissent une vie loin de leur ancien partenaire et ne retournent pas à la relation violente en :

Prenant contrôle – en se prévalant des services offerts, en imposant des limites, « *Laisse-moi tranquille ou je porte plainte* », et en apprenant à apprivoiser leur nouvelle vie.

S'installant – en récupérant leurs possessions, en réglant leurs questions financières, et en aidant leurs enfants à s'adapter. Les activités normales reprennent.

Justifiant sans fin – en expliquant la situation, en défendant ses décisions et en essayant d'être à la hauteur.

Étape 4 : Aller de l'avant

Les femmes font face à leur passé et prennent en main l'avenir en :

Comprenant – en cherchant le pourquoi de cette violence et les raisons pour lesquelles elles sont restées dans une situation violente.

Développant de nouvelles relations

Présentant une nouvelle image – « La femme qui était victime de violence n'est pas celle que je suis aujourd'hui. »

Plaçant la violence où elle devrait être – La violence devient une chose du passé. Les femmes hésitent toutefois à pardonner et croient qu'il est important de ne pas oublier.

RECONQUÊTE DE SOI

