

Violence Familiale (Domestic Abuse)

Occasionnellement, nous nous mettons tous en colère. La colère et les disputes font partie d'une relation saine et normale. Mais la colère peut engendrer des menaces, des coups. Il n'est ni sain, ni normal de blesser une autre personne. C'est une forme de violence. La violence physique, verbale ou sexuelle n'est pas acceptable, quelle que soit la relation. Quand elle survient entre époux ou conjoints, ou dans le cadre d'une fréquentation, on parle de violence familiale.

La violence familiale. Il s'agit d'un comportement violent **répétitif** d'une personne pour contrôler l'autre.

Outre la violence entre partenaires intimes :

- les adolescents peuvent souffrir de violences lors d'une fréquentation ;
- les adultes plus âgés peuvent être la cible de violence domestique et de maltraitance des personnes âgées.

Les hommes comme les femmes font l'objet de violences familiales. C'est une forme courante de comportement violent et un problème grave au Canada. Une étude nationale a permis de constater que 8 % des femmes et 7 % des hommes subissaient une violence d'un genre ou d'un autre de la part de leur partenaire intime. Cela peut arriver à n'importe qui, à n'importe quel âge, quelle que soit la race ou la religion, le niveau d'éducation ou de revenus.

Signes de violence (Signs of abuse)

Est-ce que votre conjoint :

- Vous humilie en vous rabaissant ?
- Vous regarde ou se comporte d'une manière qui vous fait peur ?
- Contrôle ce que vous faites, qui vous voyez, à qui vous parlez, où vous allez ?
- Vous empêche de voir vos amis ou les membres de votre famille ?
- Prend votre argent ou vos chèques de paie, vous oblige à demander de l'argent ou refuse de vous en donner ?
- Prend toutes les décisions ?
- Vous dit que vous êtes un mauvais père ou une mauvaise mère ou menace de vous prendre vos enfants ou de leur faire du mal ?
- Vous empêche de vous rendre au travail ou de poursuivre vos études ?
- Se comporte comme si la violence n'était pas grave, que c'est de votre faute, ou bien nie qu'il (elle) est violent(e) ?
- Détruit vos effets personnels ou menace de tuer vos animaux domestiques ?
- Vous intimide avec une arme à feu, un couteau ou d'autres armes ?
- Vous pousse, vous gifle, vous étouffe ou vous frappe ?
- Menace de se suicider ?
- Menace de vous tuer ?



- Vous empêche d'utiliser un moyen de contraception ou de vous protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST) et le VIH ?

Si vous êtes victime d'un de ces actes de violence, vous devez demander de l'aide. Il est important que vous ne soyez pas seul(e). Le comportement de votre conjoint(e) n'est pas de votre faute. Il n'y a aucune excuse à la violence familiale. Vous pouvez vous faire aider.

La violence familiale et votre santé

(Domestic abuse and your health)

Subir des violences familiales peut avoir des conséquences à long terme sur votre santé. Vous pouvez souffrir de l'un des problèmes de santé suivants :

- problèmes physiques, tels que des migraines, de l'arthrose, des douleurs cervicales, lombaires, ventrales ou pelviennes à long terme ;
- problèmes de santé mentale, tels que la dépression, l'état de stress post-traumatique, l'alcoolisme ou la toxicomanie.

La probabilité que les femmes qui subissent des violences sexuelles de la part de leur conjoint aient des infections sexuellement transmissibles, des grossesses non désirées et d'autres problèmes est plus élevée.

La violence peut s'aggraver pendant la grossesse. Les femmes qui subissent des violences sont plus susceptibles d'avoir des problèmes tels qu'une faible prise de poids, une anémie, des infections et des saignements pendant la grossesse. La violence à ce stade peut augmenter le risque que le bébé ait une faible prise de poids, naisse prématurément ou décède.

Comment se faire aider

(How to get help)

Souvent, l'agresseur fait porter la faute de la violence à sa victime. Il peut dire par exemple : « tu m'as poussé(e) à le faire ». C'est faux. Chaque personne est responsable de ses actions. Il (elle) peut dire qu'il (elle) est désolé(e) et vous promettre que ça ne se reproduira plus, même s'il (elle) a déjà récidivé.

Une fois que la violence débute, en règle générale elle s'intensifie si vous ne prenez pas des mesures pour la stopper. Si vous êtes dans une relation violente, demandez de l'aide. Cette démarche peut être difficile, mais sachez que vous n'êtes pas seul(e). Votre famille, vos amis, les membres de votre église, votre employeur, votre médecin, le commissariat de police, l'hôpital ou la clinique de votre quartier peuvent vous aider.

Pour signaler des violences ou obtenir de l'aide, contactez le service de santé de votre province. Chaque province dispose de ressources pour vous aider.

Surveillez vos symptômes pour décider si et quand vous devez consulter un médecin ou demander de l'aide.

Violence Familiale : Traitement A Domicile

(Domestic Abuse: Home treatment)

Une fois que la violence débute, en règle générale elle s'intensifie si des mesures ne sont pas prises pour la stopper. Si vous êtes dans une relation violente, demandez de l'aide. Cette démarche peut être difficile, mais sachez que vous n'êtes pas seul(e).

Pour signaler des violences ou obtenir de l'aide, contactez le service de santé de votre province. Chaque province dispose de ressources pour vous aider.

Si vous êtes dans une relation violente, il est important de mettre en place des dispositions pour gérer une situation mettant votre vie en danger. Si votre conjoint(e) vous a menacé(e) de vous blesser, vous ou votre enfant, demandez de l'aide.

- En cas de danger, appelez le **911**.
- Si vous ne pouvez pas vous réfugier en lieu sûr, appelez un(e) ami(e), un conseiller religieux ou votre médecin. Vous ne devez pas avoir le sentiment que vous devez cacher ce qui se passe avec un(e) conjoint(e) violent(e).
- Prévoyez comment vous pouvez quitter votre domicile, où vous pouvez aller, où vous réfugier et ce que vous devrez emporter si vous devez partir précipitamment.
- Ne parlez pas de vos projets à votre conjoint(e) afin d'assurer votre sécurité après votre départ.

Voici quelques autres conseils :

(Here are some other things you can do:)

- Si vous consultez un conseiller, assurez-vous de vous rendre à tous les rendez-vous.
- Apprenez à vos enfants à appeler les services d'urgence.
- Soyez vigilant(e) par rapport aux signes précurseurs, comme les menaces ou l'abus de boisson. Votre vigilance peut vous aider à éviter les dangers.
- Dans la mesure du possible, assurez-vous qu'il n'y a pas d'armes à feu ou d'autres armes chez vous.
- Si vous travaillez, contactez le service des ressources humaines ou le programme d'assistance aux employés pour savoir si vous pouvez bénéficier d'une assistance.

Si vous ne vivez plus avec un(e) conjoint(e) violent(e), contactez la police pour obtenir une **ordonnance de non-communication** si votre agresseur continue à vous harceler, vous menacer ou agit violemment envers vous.

Si vous êtes victime de violences et que vous continuez à avoir des problèmes par rapport à ces violences, il est possible que vous souffriez de dépression ou d'un état de stress post-traumatique (post-traumatic stress disorder, PTSD). Pour un complément d'information, consultez les rubriques intitulées Dépression et État de stress post-traumatique.

Si vous connaissez une personne qui subit des violences

(If you know someone who may be abused)

Voici quelques conseils pour aider un(e) ami(e) ou un membre de votre famille.

- Dites à votre ami(e) que vous êtes disposé(e) à l'écouter si elle ou il souhaite parler. Ne confrontez pas votre ami(e) si elle ou il n'est pas prêt(e) à parler. Encouragez votre ami(e) à parler à son médecin, responsable des ressources humaines ou supérieur hiérarchique pour connaître les ressources qui sont éventuellement à sa disposition.
- Dites à votre ami(e) que la violence n'est pas de sa faute et que personne ne mérite de subir des violences. Rappelez à votre ami(e) que la violence familiale est contraire à la loi et qu'il existe des aides. Faites preuve de compréhension si elle ou il n'est pas en mesure de partir. Votre ami(e) est le (la) mieux placé(e) pour connaître la situation et le moment propice pour partir.
- Si votre ami(e) a des enfants, faites-lui remarquer avec subtilité que vous vous inquiétez de l'impact de cette violence sur eux. De nombreuses personnes ne comprennent pas que leurs enfants souffrent jusqu'à ce que quelqu'un leur en fasse prendre conscience.

- Encouragez et aidez votre ami(e) à mettre en place des dispositions pour assurer sa sécurité pendant qu'elle ou il est dans une relation violente. Aidez-la (le) si elle (il) se prépare à quitter une relation violente. Renseignez-vous sur les moyens d'assurer sa sécurité après son départ.
- Le moment le plus dangereux pour votre ami(e) peut être le moment où elle (il) quitte la relation violente. Par conséquent, tout conseil à ce propos doit être d'ordre pratique et fondé sur des informations.

L'étape la plus importante est d'aider votre ami(e) à contacter des associations locales d'aide aux victimes de violence familiale. Il existe plusieurs programmes à travers le pays pour assurer la sécurité, un soutien, fournir les informations et les services nécessaires, et une assistance juridique.

Pour signaler des violences ou obtenir de l'aide, contactez le service de santé de votre province. Chaque province dispose de ressources pour vous aider.

Symptômes à surveiller pendant le traitement à domicile

(Symptoms to watch for during home treatment)

Si les problèmes liés à la violence familiale deviennent plus fréquents ou s'aggravent, appelez votre médecin afin de déterminer si et quand vous avez besoin de le consulter ou obtenir une autre aide.

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales générales 24 heures sur 7, appeler **Health Link** au 811.

Dernière révision: 9 Mars 2022

Auteur: MyHealth.Alberta.ca

Cette œuvre ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Cette œuvre est destinée à des fins d'information générale et est fournie « telle quelle » et « comme telle ». Bien que des efforts raisonnables aient été déployés pour assurer l'exactitude des informations contenues, Alberta Health Services ne prend aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou légale, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou la pertinence à des fins particulières de ces informations. Alberta Health Services rejette explicitement toute responsabilité en relation avec l'utilisation de cette œuvre, ainsi que toute réclamation, mesure, réclamation ou poursuite découlant d'une telle utilisation.