

S'opposer à la violence entre partenaires intimes

Guide pour les communautés

On parle de violence entre partenaires intimes (VPI) lorsqu'une personne fait du mal à la personne avec laquelle elle entretient une relation intime, par exemple une personne qu'elle fréquente ou avec laquelle elle est mariée. La VPI a des répercussions négatives sur le bien-être et la santé de la victime, et l'impact peut s'étendre à sa famille, à ses amis et à l'ensemble de la communauté.

La VPI est complexe et peut être difficile à reconnaître. Les relations intimes sont souvent privées et intenses, ce qui rend la VPI plus difficile à arrêter. De plus, les zones urbaines présentent des défis uniques lorsqu'il s'agit de s'attaquer à la VPI.

Mais la VPI peut cesser lorsque les communautés s'unissent et agissent. Ce guide propose des étapes pratiques pour s'opposer à la violence en toute sécurité. Ensemble, nous pouvons construire une ville d'Ottawa sûre pour tout le monde.

Comprendre la violence entre partenaires intimes à Ottawa

En 2022, 6 544 cas de violence entre partenaires intimes ont été signalés, et les accusations liées à la violence entre partenaires intimes ont augmenté de 13 % par rapport à l'année précédente. En 2023, le Conseil municipal et le Service de police d'Ottawa ont déclaré que la violence entre partenaires intimes était une « épidémie » à Ottawa.

La violence entre partenaires intimes est un problème que nous pouvons surmonter ensemble. Cependant, des défis complexes se posent dans des zones urbaines comme Ottawa, notamment :

Coût de la vie plus élevé

Les prix des logements et des loyers dans les zones urbaines sont souvent très élevés. Cela peut piéger les victimes dans des relations abusives parce qu'elles n'ont pas l'argent nécessaire pour vivre seules.

Culture et égalité

Les zones urbaines ont souvent des populations diverses. Certaines cultures sont moins enclines à parler de la violence entre partenaires intimes ou à la signaler. Elles peuvent également craindre de la discrimination de la part des services d'aide.

Barrières linguistiques

Les populations diverses parlent souvent plusieurs langues. Si l'anglais ou le français n'est pas la langue

maternelle d'une personne, il peut être difficile pour elle de trouver de l'aide ou des ressources.

Absence de communauté

Les habitants des villes déménagent souvent, ce qui rend plus difficile le maintien des liens communautaires. Les barrières culturelles et linguistiques sont également fréquentes. Il est donc plus probable que les victimes soient isolées de tout soutien.

Temps d'attente pour les services

Il existe de nombreux services de soutien dans les zones urbaines, mais il y a aussi beaucoup de gens. La forte demande pour des services tels que l'aide financière ou la thérapie signifie qu'il faut parfois attendre un certain temps avant d'obtenir de l'aide.

Comment les communautés peuvent-elles s'opposer à la VPI?

Voir. Nommer. Changer. est un moyen simple d'apprendre et de se rappeler comment lutter contre la violence du partenaire intime (VPI). Il s'agit d'une méthode en trois parties qui vous aide à reconnaître, à dénoncer et à faire cesser la violence.



Reconnaître la violence entre partenaires intimes

La VPI peut ressembler à plusieurs choses différentes et peut être un mélange de ces comportements. La VPI n'est pas un phénomène ponctuel, mais continu.

Contrôle

Contrôler les allées et venues de leur partenaire, leurs vêtements, leurs fréquentations, leurs activités et leur accès à l'argent.

Souffrance

Frapper, donner des coups de pied, pousser ou attraper. Vous pourriez remarquer des ecchymoses, des brûlures, des coupures ou d'autres blessures inexplicables.

Isolement

Tenir leur partenaire à l'écart de leurs amis, de leur famille ou de leurs réseaux sociaux, y compris de l'aide médicale.

Contrôle

Vérifier constamment le téléphone, les courriels ou les comptes de médias sociaux de leur partenaire.

Traque

Suivre leur partenaire ou se présenter sans invitation à leur domicile, à leur travail ou lors d'événements sociaux.

Jalousie

Être très jaloux et possessif, comme s'énerver si leur partenaire passe du temps avec quelqu'un d'autre.

Menaces et intimidations

Faire peur à leur partenaire par le regard, la voix, les actions ou les gestes.

Blâme

Accuser leur partenaire de tous les maux ou leur en vouloir.

Insultes

Dire des choses pour que leur partenaire se sente mal.

Gêne sociale

Humilier ou embarrasser leur partenaire devant d'autres personnes.

Sautes d'humeur

Passer rapidement d'un comportement affectueux à un comportement violent avec leur partenaire.

Coercition

Obliger leur partenaire à faire des choses contre leur gré, comme consommer de la drogue ou de l'alcool.

Abus sexuels

Forcer ou faire pression sur leur partenaire pour se livrer à des activités sexuelles non désirées.

Détournement cognitif

Faire douter leur partenaire de leur réalité, de leurs souvenirs ou de leur santé mentale afin de les contrôler.

Minimiser

Ne pas tenir compte des inquiétudes ou des expériences de leur partenaire.

Destruction de biens

Endommager ou détruire les biens de leur partenaire. Cela peut inclure les médicaments.

S'excuser avec des cadeaux

Présenter des excuses, souvent accompagnées de cadeaux et de promesses de changement, pour plus tard être violent à nouveau.

Menace d'aut mutilation ou de suicide

Dire qu'il ou elle se fera du mal si leur partenaire tente de le ou la quitter.

NOMMER

Dénoncer la violence entre partenaires intimes

Il peut être difficile de savoir quoi faire lorsqu'on est témoin d'un acte de violence. Une façon utile d'envisager les options qui s'offrent à vous est de vous rappeler les **cinq D**.

Direct

Envisagez de parler à la personne violente si vous vous sentez suffisamment en sécurité. Vous pourriez lui dire « Qu'est-ce qui se passe ici? » ou « Ce n'est pas acceptable ». Restez calme et soyez bref. Rappelez-vous que vous voulez mettre fin à la violence, et non commencer une dispute. Si vous ne vous sentez pas en sécurité, quittez les lieux ou appelez à l'aide.

Distract

Une autre option consiste à distraire les personnes impliquées. Par exemple, vous pouvez demander votre chemin à la personne violente ou faire semblant de connaître la personne harcelée. Si votre objectif est de détourner l'attention, évitez de parler de la violence.

Delegate

Déléguer signifie demander à quelqu'un d'autre de vous aider. Cela peut être une bonne option si vous ne vous sentez pas en sécurité ou incapable de faire face à la situation par vous-même. Vous pouvez également contacter les services d'urgence ou une organisation de soutien locale.

Delay

Si la situation semble trop dangereuse, vous pouvez retarder votre réaction en assurant votre sécurité et en soutenant la victime plus tard. Par exemple, vous pouvez l'aider à se calmer, lui demander si elle veut parler ou lui proposer de l'aider à dénoncer la violence.

Document

Il peut être utile de prendre une photo ou une vidéo de la situation. N'oubliez pas qu'il s'agit uniquement d'informations ou de preuves. Ne diffusez jamais de vidéo en direct et ne la partagez jamais en ligne!

RESTEZ EN SÉCURITÉ!

Il est important de s'opposer à la violence entre partenaires intimes, mais votre sécurité passe avant tout. Voici quelques conseils pour éviter que la situation ne s'aggrave ou ne vous mette en danger :

- **Utilisez une voix calme et encourageante. Évitez de crier ou de vous laisser entraîner dans une dispute.**
- **Contrôlez vos émotions et restez calme. Prenez des pauses et respirez.**
- **Demandez à une personne de confiance de vous soutenir, en personne ou par téléphone.**
- **N'oubliez pas votre motivation - vous faites cela parce que vous vous sentez concerné.**
- **Rappelez-vous qu'il n'y a pas de mal à vous éloigner si vous ne vous sentez pas en sécurité.**

CHANGER➔

Mettre fin à la violence entre partenaires intimes à Ottawa

Le changement ne se fera pas du jour au lendemain, mais chaque fois que vous dénoncez la violence, vous contribuez à créer une meilleure communauté pour tout le monde.

Continuez à dénoncer

La VPI se perpétue dans notre communauté uniquement si nous le permettons. Faites preuve de courage et continuez à vous opposer à la violence. Il peut s'agir d'utiliser les 5 D, de prendre des nouvelles des victimes ou de porter plainte auprès de la police.

Sensibiliser et parler aux autres

Ensemble, nous sommes plus forts. Discutez ouvertement et en toute sécurité de la violence entre partenaires intimes avec les personnes que vous connaissez.

Apprendre et obtenir de l'aide

Il est essentiel de comprendre la violence entre partenaires intimes et l'aide disponible pour s'attaquer au problème. Une liste de ressources, de services et de lignes d'écoute est disponible sur le site ovs-svo.com.

VOIR➤
NOMMER⏪
CHANGER➔

À propos de Voir. Nommer. Changer.

Voir. Nommer. Changer. est une campagne de sensibilisation à la violence entre partenaires intimes. Nous aidons les gens à apprendre ce qu'est la violence, à quoi elle ressemble et comment s'y opposer. Ensemble, nous pouvons construire une ville plus sûre pour tout le monde.

Cette campagne est menée par Services aux victimes d'Ottawa, une organisation à but non lucratif qui soutient les personnes ayant vécu des actes criminels et de tragédies à Ottawa depuis 1998.

stopviolence.ca