

VOIR

NOMMER

CHANGER

Surmonter l'effet de spectateur

Comment s'opposer à la violence entre partenaires intimes

La violence entre partenaires intimes (VPI) se produit souvent en public sans que personne ne réagisse. Cela peut être dû à l'effet « spectateur ».

L'effet spectateur se produit lorsque nous voyons une personne dans le besoin et que nous décidons de ne pas l'aider, parce que nous pensons que quelqu'un d'autre le fera. Nous pouvons penser que *« ce n'est pas de mes affaires »* ou que *« quelqu'un d'autre s'en occupera mieux »*. Malheureusement, cette attitude facilite la violence entre partenaires intimes.

Une personne qui s'oppose à la violence peut faire la différence – et d'autres suivront souvent l'exemple.

C'est pourquoi il est si important d'agir (en toute sécurité) contre la violence entre partenaires intimes lorsque nous en sommes témoins.

Prendre position en utilisant les 5 D

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 **5 D**.

Direct

Adressez-vous à la personne violente si vous vous sentez suffisamment en sécurité. Parlez calmement et soyez bref. Vous pouvez dire quelque chose comme « Qu'est-ce qui se passe ici? » ou « Ce n'est pas acceptable ». Évitez de vous laisser entraîner dans une discussion – rappelez-vous que votre objectif est de rester en sécurité et d'arrêter la violence si possible.

Distraire

Si vous ne vous sentez pas à l'aise d'affronter la personne violente, vous pouvez essayer de la distraire. Par exemple, vous pouvez demander votre chemin ou prétendre que vous connaissez la victime et commencer à lui parler. Si votre objectif est de détourner l'attention, évitez de parler de la violence.

Déléguer

Si vous ne vous sentez pas en sécurité ou si vous ne pouvez pas faire face à la situation par vous-même, cherchez quelqu'un qui peut et qui veut vous aider. Expliquez-lui ce qui se passe et comment vous aimeriez qu'il vous aide. Vous pouvez également contacter les services d'urgence ou une organisation de soutien locale.

Délai

Il peut sembler trop dangereux ou difficile de réagir pendant la violence, mais vous pouvez toujours aider la victime par la suite. Par exemple, vous pouvez voir si elle veut en parler, la calmer, l'aider à trouver du soutien ou lui proposer de porter plainte à la police.

Documenter

Il peut être utile de prendre une photo ou une vidéo à titre de preuve (par exemple, si vous comptez signaler la violence à la police).

Conseils pour l'utilisation des 5 D

Votre sécurité passe avant tout. Si vous pensez qu'agir vous mettrait en danger, quittez les lieux et demandez de l'aide.

Vous pouvez combiner les D. Par exemple, vous pouvez vous éloigner tout en documentant la scène avec votre téléphone.

Vérifiez comment vous vous sentez. Quittez les lieux ou demandez de l'aide si vous commencez à vous sentir en danger, bouleversé ou si vous avez l'impression que c'est trop.

Que faire si je suis victime de violence entre partenaires intimes?

Vous n'êtes pas seul ou seule. De nombreux services de soutien sont disponibles pour vous aider si vous êtes victime de violence de la part de votre partenaire :

Services aux victimes d'Ottawa

Site web : ovs-svo.com

Courriel : info@ovs-svo.com

Téléphone : 613-238-2762 613-238-2762

Services pour femmes immigrantes d'Ottawa

Site web : immigrantwomenservices.com

Courriel : infomail@iwso.ca

Téléphone : 613-729-3145 613-729-3145

Maison Interval d'Ottawa

Site web : <https://www.intervalhouseottawa.org/>

Courriel : residential@intervalhouseottawa.org

Téléphone : 613-234-5181

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 entre partenaires intimes, ce à quoi elle ressemble et comment s'y opposer. Ensemble, nous pouvons construire une ville plus sûre pour tout le monde.

La campagne est menée par Services aux victimes d'Ottawa, une organisation à but non lucratif qui soutient les personnes ayant vécu des crimes ou des tragédies à Ottawa depuis 1998.

stopviolence.ca