



Comment repérer les risques de violence dans votre couple

Si un crime est en train de se produire ou si la vie de quelqu'un est en danger, appelez le 911.

La violence dans les relations peut prendre différentes formes, notamment la violence psychologique, l'intimidation, les comportements contrôlants et la violence physique.

La violence ne se manifeste pas toujours sur une longue période ou dès le début d'une relation. Elle peut également survenir soudainement ou pour la première fois lors de conflits, d'une séparation, de disputes ou de périodes de stress.

Voici certains signes avant-coureurs :

Contrôle – contrôler où vous allez, ce que vous portez, qui vous voyez ou comment vous dépensez votre argent.

Violence physique – vous frapper, vous donner des coups de pied, vous pousser ou vous saisir.

Isolement – vous tenir à l'écart de vos amis, de votre famille, de votre entourage ou de toute aide médicale.

Surveillance – vérifier constamment votre téléphone, vos courriels ou vos réseaux sociaux.

Harcèlement – vous suivre ou se présenter chez vous, à votre travail ou lors d'événements sociaux sans y être invité.

Jalousie – se fâcher si vous passez du temps avec quelqu'un d'autre.

Menaces et intimidation – vous faire peur, ce qui peut inclure des menaces d'utilisation d'armes.

Blâme – dire que tout est de votre faute ou être rancunier envers vous.

Insultes – vous dire des choses pour que vous vous sentiez mal dans votre peau.

Humiliation en public – vous humilier ou vous mettre dans l'embarras devant d'autres personnes.

Sautes d'humeur – passer rapidement de l'affection à la colère ou à la violence.

Pression – vous mettre de la pression ou vous forcer à faire des choses, comme consommer de la drogue ou de l'alcool.

Abus sexuels – vous pousser ou vous forcer à avoir des relations sexuelles que vous ne souhaitez pas.

Manipulation mentale – vous faire croire que vous avez des problèmes de mémoire, de jugement ou de santé mentale afin de vous contrôler.

Minimisation – dire que son comportement blessant n'est pas grave ou que vous réagissez de manière excessive.

Destruction de biens – endommager vos affaires, comme vos vêtements, votre voiture ou vos médicaments.

S'excuser sans changer – s'excuser, souvent en offrant des cadeaux ou en faisant des promesses, mais ensuite vous faire du mal à nouveau.

Menaces d'automutilation ou de suicide – dire qu'il ou elle se fera du mal, possiblement avec une arme, si vous essayez de partir.

Pour en savoir plus sur la violence dans les relations intimes, consultez le site www.stopviolence.ca/fr.

Si vous pensez que votre partenaire vous fait du mal, obtenir de l'aide dès que possible peut vous aider à comprendre vos options et à mettre en place un plan pour assurer votre sécurité.

Relations queer

Les risques ne se présentent pas toujours de la même manière pour tout le monde. La violence dans les relations queer peut être influencée par des pressions particulières, notamment :

- **la peur d'être « démasqué-e »** — Vous craignez peut-être que les gens découvrent que vous êtes queer si vous demandez de l'aide. Votre partenaire peut menacer de révéler votre orientation sexuelle à votre famille, à votre travail, à vos amis ou à votre communauté afin de vous contrôler.
- **voir votre identité utilisée contre vous** — Votre partenaire peut utiliser votre identité, votre genre, vos expériences ou votre sexualité pour vous insulter, vous menacer ou vous manipuler.
- **un soutien limité** — Vous pouvez vous sentir isolé-e de votre communauté et avoir du mal à obtenir le soutien de personnes qui comprennent les expériences queer.

La vie en milieu rural

La violence, les risques et la recherche de soutien peuvent être perçus différemment lorsque l'on vit en milieu rural.

Il est courant de posséder des armes à la maison pour la chasse, l'agriculture, le sport ou les loisirs. De nombreux Canadiens et de nombreuses Canadiennes possèdent des armes de manière responsable — mais la présence d'armes augmente le risque de blessures graves si quelqu'un devient violent.

Il peut également sembler plus difficile d'obtenir de l'aide ou de partir rapidement. Il se peut qu'il y ait peu ou pas de transports en commun dans votre région, comme des autobus ou des trains. Les services tels que les refuges, les conseils juridiques, la police et les soins de santé peuvent être plus éloignés.

Mais vous pouvez tout de même obtenir de l'aide. Vous méritez d'être en sécurité et qu'on s'occupe de vous, peu importe où vous vivez.

Les Services aux victimes d'Ottawa (ovs-svo.com/fr) peuvent vous aider à comprendre vos options et vous orienter vers les services les mieux adaptés à votre situation.

Vous pouvez également renforcer votre sécurité en :

- trouvant du soutien à proximité, comme des voisins de confiance ou des groupes communautaires
- prévoyant un moyen de transport au cas où vous devriez partir rapidement
- trouvant des moyens de communication sûrs et privés, comme un ordinateur public à la bibliothèque
- comprenant vos options juridiques, comme une ordonnance d'urgence qui peut limiter l'accès aux armes pour un maximum de 30 jours, pendant que vous mettez en place d'autres plans de sécurité (pour en savoir plus, consultez stopviolence.ca/fr/ordonnances)

Vous pouvez obtenir un guide détaillé (en anglais) sur la manière de planifier votre sécurité — en particulier dans les zones rurales — auprès de Lanark County Interval House and Community Support à l'adresse lcih.org/safety-planning.

Comprendre vos options juridiques

Si vous êtes victime de violence dans votre couple, vous disposez peut-être de recours juridiques pour renforcer votre sécurité. Ces recours peuvent limiter la manière dont votre partenaire peut vous contacter ou accéder à des armes. Ils peuvent inclure des ordonnances d'interdiction, des plaintes auprès de la police, des mesures de sécurité d'urgence et l'accès à des conseils juridiques gratuits et confidentiels.

Chaque situation est différente et il est important de comprendre ce qui est le plus sûr pour vous avant d'agir. C'est à vous de décider si vous souhaitez engager une action en justice, et de l'aide est à votre disposition pour vous aider à explorer vos options à votre rythme.

Consultez notre fiche sur les options juridiques et de sécurité à l'adresse stopviolence.ca/options pour en savoir plus sur :

- les lois « drapeau rouge » (restrictions d'urgence sur les armes à feu)
- les engagements de ne pas troubler l'ordre public et les ordonnances de protection
- les pouvoirs de la police et les mesures de sécurité
- des conseils juridiques indépendants gratuits

Services d'aide

Si vous craignez des actes de violence ou pour votre sécurité, vous pouvez demander de l'aide auprès d'organismes de soutien tels que :

Ligne de soutien pour les femmes touchées par la violence
femaide.ca

Luke's Place (soutien juridique et devant le tribunal des affaires familiales, en anglais)
lukesplace.ca

Services aux victimes d'Ottawa
ovs-svo.com/fr

Lanark County Interval House & Community Support (en anglais)
lcih.org | 613-257-5960 (ligne d'urgence)

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (pour les Autochtones)
espoirpourlemieuxetre.ca

Services pour femmes immigrantes d'Ottawa
immigrantwomenservices.com/fr

Maison Interval d'Ottawa
intervalhouseottawa.org/fr

Vous trouverez d'autres services d'aide au ovs-svo.com/fr/ressources.

Si vous pensez qu'une personne est en danger en ce moment même, envisagez d'appeler le 911.

stopviolence.ca/drapeaurouge

