

# La **GRATUIT** séparation Guide de survie

- Pour soi
- Pour un.e proche

**Comment  
l'annoncer?**

*« Suis-je normal.e? »*

**Les étapes du deuil  
amoureux**

*Témoignages*

**Les enfants au coeur  
de la séparation**

● **DOSSIER  
VIOLENCE CONJUGALE**

— Pages 21 à 30

# TABLE DES MATIÈRES



**4**

***Annoncer la  
séparation***



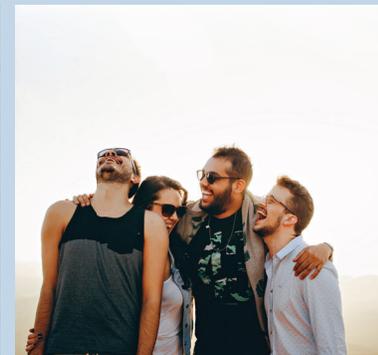
**8**

***Le deuil  
amoureux***



**12**

***Mes parents  
se séparent***



**20**

***L'entourage:  
un filet de  
sécurité***



**21-30**

***Dossier  
violence  
conjugale***



## À PROPOS

### **Rédaction et infographie**

Marie Lévesque, 2019 - Révision réalisée en 2023

### **Pour**

Les Tables de concertation sur la violence conjugale et familiale de la MRC de la Rivière-du-Nord et Nord de Mirabel ainsi que de la MRC de Deux-Montagnes et du Sud de Mirabel

### **Pour obtenir copies ou informations**

[projetvcf@gmail.com](mailto:projetvcf@gmail.com)

**Remerciements au Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides pour le soutien financier.**

# Les eaux troubles de la séparation

On a beau avoir vu des personnes autour de nous la vivre ou l'avoir soi-même vécue auparavant, la séparation est toujours unique, et, disons-le, généralement source de stress et de douleur.

Unique, parce que chaque relation est particulière, et que chaque contexte de séparation diffère. Stressante, parce qu'elle est souvent accompagnée d'une période d'incertitudes notamment liées aux habitudes, aux finances, à l'habitation et aux enfants. Et douloureuse, parce que la culpabilité et la peine d'amour s'y rattachent parfois.

Parfois, la séparation est longuement mûrie dans nos pensées, alors que d'autres fois, elle survient sans que l'on s'y attende. Que l'on soit la personne qui entame la séparation, la personne qui encaisse cette décision ou qu'il s'agisse d'un accord commun entre deux partenaires, la séparation est parfois effrayante, souvent désagréable, mais toujours surmontable.

## Sur la voie de la guérison

En effet, la bonne nouvelle, c'est qu'on s'en sort. Le « Guide de survie » que vous tenez entre vos mains est un outil qui vous aidera à cheminer et à vous épanouir, parce que la vie continue et que de belles choses vous attendent dans l'avenir. Ce, même si ça peut sembler difficile à croire quand l'on est au beau milieu du tourbillon d'émotions qu'entraîne la séparation.

## Ce guide s'adresse à vous

- Si vous songez à la séparation.
- Si vous vous séparez et que ça se passe bien.
- Si vous vous séparez et que ça se passe moins bien (pour vous ou pour votre ex).
- Si vous connaissez quelqu'un qui se sépare et souhaitez le/la soutenir.
- Si vous vous questionnez au sujet de la séparation, tout simplement!



# ANNONCER LA SÉPARATION DANS UN CONTEXTE ÉGALITAIRE

Annoncer que l'on souhaite se séparer, c'est un moment important et parfois difficile. Quelles que soient les raisons qui mènent à la séparation d'un couple, il demeure que la personne qui amorce cette séparation considère qu'à l'avenir, il sera mieux de poursuivre la route différemment.



Se séparer, ce n'est pas effacer tout le chemin parcouru ensemble ni même l'oublier : c'est poursuivre sa route en ayant un lien différent avec l'autre. En effet, les bons moments et les apprentissages du passé demeurent, se gravent dans la mémoire et deviennent des souvenirs précieux. Se séparer, c'est la fin d'un couple, ou de l'idée qu'on en avait. Mais c'est aussi et surtout le début de la suite!

## 1. Choisissez le bon moment

Parce que cette annonce est importante et qu'elle peut être difficile, il est préférable de choisir un moment où vous et votre partenaire serez, dans la mesure du possible, dans de bonnes dispositions pour accueillir et vivre ce changement. Ceci dit, il n'existe aucun moment parfait pour annoncer une séparation, et le moment que l'on choisit au préalable n'est pas nécessairement celui pour lequel on se sentira disposé.e à le faire.

## 2. Choisissez le lieu adéquat

Pour favoriser l'expression et les réactions saines, il est souhaitable d'annoncer la séparation dans un endroit intime et familier, comme le domicile. Il vaut mieux éviter d'annoncer la séparation devant les enfants ou des proches.

**Si vous craignez la réaction de votre partenaire, veillez à faire l'annonce dans un lieu public. Référez-vous aux pages 21 à 30 pour obtenir plus d'informations et de conseils.**

## 3. Prenez vos responsabilités et soyez direct.e

Il est normal de se questionner avant de choisir de se séparer, et d'en discuter avec des ami.e.s ou des membres de notre famille. Or, il est important de garder en tête que la personne concernée par cette décision est votre partenaire, et qu'une fois la décision prise, cette personne devrait être la première à le savoir.

Pour faire l'annonce de la séparation, soyez direct.e. Passer par quatre chemins, tourner autour du pot, ignorer l'autre ou faire des messages vagues sont des avenues qui risquent fortement de blesser l'autre. Quand on ressent un malaise, de la culpabilité ou qu'on ne sait pas comment aborder le sujet, il peut sembler plus facile ou être plus tentant de ne pas être direct.e, mais on fait souvent ainsi plus de mal que de bien.





#### 4. Expliquez

La personne quittée a besoin de comprendre ce qui a mené à cette décision. Cela l'aidera à comprendre le sens de la séparation, à mieux la vivre et à mieux l'accepter.

Il peut être difficile d'accepter la décision de la séparation, mais il est encore plus difficile de voir ses questions laissées sans réponses.

Il peut arriver que vous n'ayez pas les réponses aux questions de votre partenaire, mais, au fil du temps, vous en aurez de plus en plus. Si les raisons sont claires, il est mieux de les exprimer. Sinon, on peut expliquer le mieux possible, quitte à apporter des détails par la suite.

Certes, certaines vérités sont dures à entendre, mais elles valent mieux que des mensonges ou des questionnements infinis. Il importe d'être aussi précis.e que possible, en veillant à ne pas être blessant.e.

Voici quelques pistes qui peuvent aider à mettre les sentiments en mots:

- Nos valeurs ne sont plus communes.
- J'ai besoin d'être seul.e.
- Je ne t'aime plus.
- J'aime une autre personne.
- Je suis épuisé.e de faire des efforts pour changer cette chose .
- J'ai besoin de vivre autre chose
- Je vis de la violence (référez-vous aux pages 21 à 30).

#### 5. Accueillez la réaction

Il y a autant de réactions différentes à cette annonce qu'il y a de façons d'annoncer que l'on souhaite se séparer.

Il y a des gens qui croient, à tort, que les réactions émotives sont un signe de faiblesse. Or, il est tout à fait normal et sain de s'exprimer, en autant que ce soit fait dans le **respect**. Pleurer, exprimer la souffrance, la surprise ou s'agiter et bouger sont des comportements normaux en de telles circonstances, tant pour la personne quittée

que pour la personne qui amorce la séparation.

Se retenir de réagir pour ne pas se montrer vulnérable, ou pour préserver l'autre, nous empêche d'être honnête et ne fait que repousser ces réactions à plus tard.

Certaines personnes, au contraire, demeurent silencieuses et prennent compte de la situation passivement, pour réagir plus tard. Dans ce cas, il peut être une bonne idée de laisser un temps à l'autre afin de laisser ses idées se mettre en place. Le silence n'est pas forcément une preuve d'indifférence.

**Ces conseils généraux ne sont que quelques pistes de réflexion qui peuvent vous aider: fiez-vous d'abord à votre jugement, à votre connaissance de votre partenaire et de vous-même et à votre vécu.**



## Êtes-vous dans une relation égalitaire?

Il n'y a pas de recette miracle pour qu'une séparation se passe bien, mais quelques **conseils clés** peuvent vous être utiles. Le comportement à adopter diffère selon le **type** de relation dans laquelle vous êtes impliqué.e.

Il est normal d'anticiper la réaction de votre partenaire lors de l'annonce de la séparation, mais si vous **craignez pour votre sécurité ou pour votre intégrité** ou que vous marchez parfois sur des oeufs par **peur** de sa réaction, vous êtes peut-être dans une **relation violente**.

Référez-vous à la page suivante et à la section « Et s'il y a de la violence? » aux **pages 21 à 30** pour obtenir des conseils adaptés à votre situation.



**La séparation est le moment le plus dangereux pour une personne victime de violence conjugale.**

Lors d'une séparation, vous devez veiller à votre sécurité et à votre intégrité avant tout.

# Comment aborder la séparation dans une relation violente?

## Quelques pièges à éviter

### Piège #1: Sous-estimer les impacts et les conséquences de la violence conjugale

La violence conjugale a de nombreuses conséquences psychologiques, émotionnelles et physiques à court et à long terme sur la personne qui en est victime, mais aussi sur les enfants qui en sont témoins.

### Piège #2: Ne pas écouter ou minimiser vos craintes

Écoutez votre instinct, il a souvent raison! Si vous avez la moindre inquiétude pour votre sécurité, évitez de vous retrouver seul.e avec votre partenaire dans le cadre de l'annonce de la séparation ou après, par exemple si vous retournez à la maison pour aller chercher des biens.

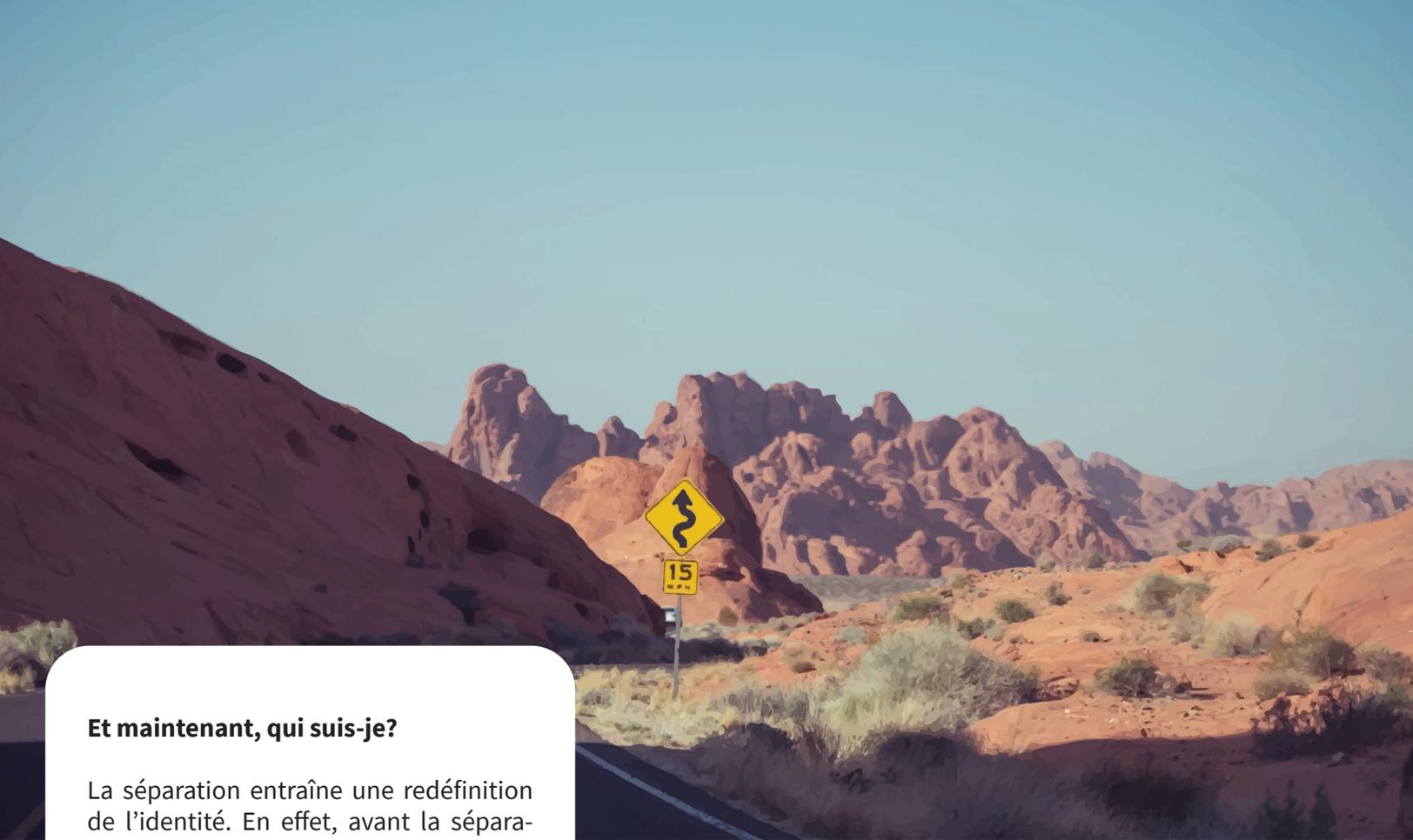
### Piège #3: Garder le silence

Beaucoup de personnes qui vivent de la violence conjugale hésitent à en faire part à leur entourage de peur d'être jugé.e ou de passer pour quelqu'un de faible. Or, la violence conjugale peut toucher n'importe qui, à n'importe quel moment de la vie. Les dynamiques qui l'accompagnent sont insidieuses et s'installent progressivement, ce qui la rend difficile à repérer quand on la vit.

Parler à des personnes de confiance et à des ressources spécialisées en violence conjugale soulage du lourd fardeau du silence et des doutes, en plus d'apporter des solutions.

## Avant la séparation...

- Préparez votre départ en prévoyant le moment et le lieu de votre séparation.
  - Choisissez un lieu public et un moment où vous serez entouré.e.s de gens.
  - Si vous le considérez nécessaire pour votre sécurité ou pour celle de vos enfants, n'hésitez pas à profiter d'un moment où votre partenaire est absent.e pour quitter.
- Contactez une ressource d'aide pour établir un scénario de protection. La personne au bout du fil pourra vous proposer des moyens d'assurer votre sécurité durant la séparation et après, par exemples pour récupérer vos effets personnels sans vous mettre en danger.
- Parlez de votre situation à des personnes de confiance de votre entourage. Vous pouvez par exemple créer un mot-clé qui signifie « appelle le 911 » en cas d'urgence.
- Préparez un petit sac d'objets utiles et un montant d'argent à amener en cas de départ urgent.
- Désactivez la localisation GPS sur votre téléphone, effacez votre historique Internet et changez les mots de passe Facebook et de vos autres comptes personnels.
- Rappelez-vous que vous ne vous séparez pas pour nuire à votre partenaire, mais bien pour votre bien-être et celui de vos enfants.



### Et maintenant, qui suis-je?

La séparation entraîne une redéfinition de l'identité. En effet, avant la séparation, on se définit notamment comme « en couple » avec un.e autre, donc par rapport à cette personne. Notre identité est ainsi construite, consciemment ou pas, en fonction de cette relation. La séparation entraîne des changements dans notre statut social, dans nos habitudes, dans nos aspirations futures et dans plusieurs autres éléments qui, mis ensembles, correspondent à une image globale de qui nous sommes en tant qu'individu.

La séparation ne change pas la personne qu'on est, mais elle change momentanément notre perception de nous-même. C'est normal: alors que l'on s'était construit par rapport à l'autre, il faut se reconstruire autrement.

Malgré la difficulté de cette épreuve, il y a une bonne nouvelle : c'est notamment en vivant le deuil de cette relation que vous arriverez à remettre toutes les pièces du puzzle qui vous constituent ensemble et à vous retrouver.

## Deuil amoureux: direction la guérison!

Plusieurs le disent: la souffrance qui suit une séparation ressemble à celle du deuil. D'abord parce qu'elle est marquée par l'absence d'un être cher, et parce qu'elle est constituée des mêmes grandes étapes. Comprendre ce processus vous aidera à constater que vous n'êtes pas seul.e à vivre cette épreuve et qu'elle fait partie du processus normal de la guérison.

On peut voir le deuil comme une route dont la longueur varie selon les personnes et les situations. Loin d'être droit et plat, ce chemin est sinueux et parfois cahoteux, mais c'est au bout de celui-ci que se trouve la guérison, même si elle n'apparaît à l'horizon que lorsque nous sommes engagés sur le chemin.

**« J'avais déjà commencé mon deuil avant qu'on se sépare »**

L'entrée dans le deuil n'est ni consciente, ni volontaire. On y entre parfois peu à peu, au fil d'espoirs qui disparaissent: espoirs de changer l'autre ou de le/la voir revenir, par exemple. Ainsi, le deuil peut parfois débuter avant que l'on ne mette un terme à la relation.



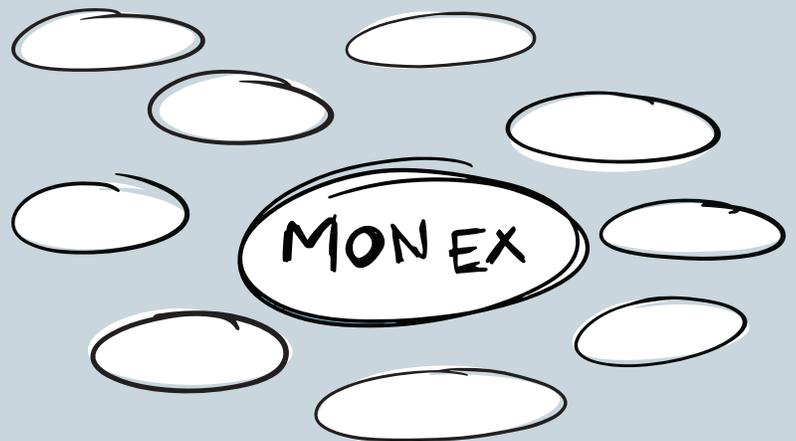


## Un vide qui n'est pas juste un nom

La séparation crée un trou qui est souvent plus grand que ce que l'on aurait pu imaginer. C'est que le vide laissé n'est pas constitué que de l'absence de la personne, mais aussi d'autres éléments associés à elle et dont on se sépare du même coup. Il s'agit de pertes associées à la séparation :

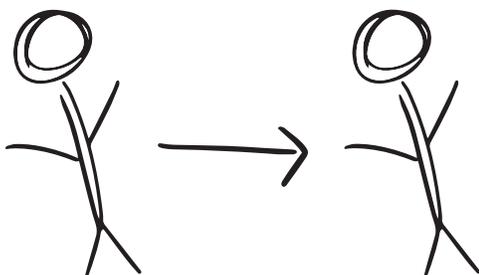
- L'entourage. (La belle-famille, des ami.e.s commun.e.s, les enfants de notre ex, etc.)
- Les rôles que cette personne tenait pour nous. (Confident.e, amoureu.x.se, partenaire sexuel.le, repère réconfortant, partenaire de magasinage, etc.)
- Des projets et des espoirs. (Élever nos enfants dans la même maison, profiter de la retraite ensemble, voyager, etc.)
- Des éléments d'ordre matériel. (Sécurité financière, sorties au resto, accessibilité au chalet de la belle-famille, utilité d'avoir un.e mécanicien.ne ou un.e cuisini.er.ère à la maison, etc.)

Toutes ces pertes associées ne sont pas immédiatement visibles : elles se font sentir au cours des mois qui suivent la séparation.



## L'exercice des pertes associées

Écrire les pertes associées à la séparation (par exemple dans un schéma comme ci-haut) peut se révéler difficile, mais cela permet de prendre conscience des aspects cachés de notre peine et de mieux vivre notre deuil. C'est en mettant un nom sur ces choses et en acceptant qu'elles font aussi partie de notre deuil que l'on peut cheminer.



## Copier-coller un.e partenaire: une option à ne pas envisager

Il est impossible de combler tous ces vides par une autre personne : chaque relation est différente et apporte des éléments différents. Le but de cet exercice n'est pas de faire une liste d'éléments à combler, ce qui ne servirait à rien de toutes manières, mais bien de s'accorder le droit d'avoir de la peine et de traverser le deuil en comprenant bien les aspects qui le constituent.

# Les étapes du deuil amoureux

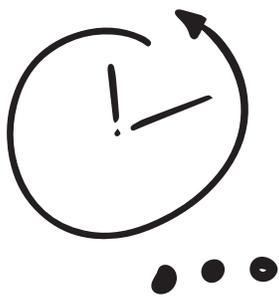
La durée et l'intensité de chacune de ces étapes varient d'une personne à l'autre, mais le deuil amoureux respecte généralement cet ordre.

## 01

### LE CHOC

« C'est fini. »

Même si on voyait arriver la séparation depuis un moment, quand elle devient réelle, le choc est inévitable. Chez certaines personnes, c'est l'impression qu'il est impossible de se remettre de cette épreuve et d'aller mieux un jour. C'est l'angoisse. Pour d'autres, le choc se traduit par l'incompréhension et l'engourdissement, voire par le déni. On ne réalise pas vraiment ce qui arrive et la séparation semble irréaliste.



## 02

### LE SEVRAGE

« C'est fou! Tout me fait penser à l'autre! »

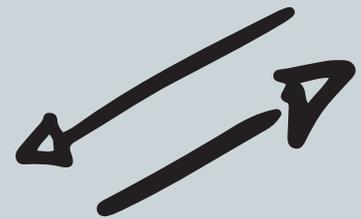
La deuxième étape du deuil amoureux se caractérise par un sentiment de manque. Chaque chose que l'on entend ou que l'on voit nous fait penser à un moment partagé avec l'autre. Il s'agit d'un moment difficile, pendant lequel l'absence de l'autre devient omniprésente.

## 03

### LA PROTESTATION

« Ce n'est pas juste! »

C'est durant cette phase que survient souvent la colère, parfois accompagnée par de la frustration, un sentiment de culpabilité et des questionnements. On peut vivre la séparation comme une trahison, un rejet ou un abandon. La colère que l'on ressent nous aide alors à progresser dans le deuil.



### LE MARCHANDAGE

C'est dans la phase de protestation que l'on a tendance à « marchander », à vouloir reconquérir l'amour de l'autre en échange de quelque chose. Par exemple, « je vais être tellement positif.ve et étincillant.e sur les réseaux sociaux qu'il/elle va vouloir revenir à moi », « je vais être un tellement bon parent qu'il/elle va réaliser son erreur », ou « je vais changer tout ce qu'il/elle veut! » Bien que le marchandage soit une étape normale, il faut éviter de se faire du mal en entretenant un espoir vain.

# 04

## LA DÉSORGANISATION

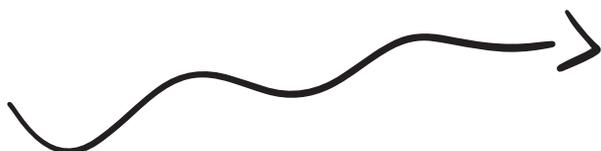
« L'autre me manque, j'ai l'impression que ma peine d'amour ne finira jamais... »

Durant cette phase, on a l'impression de reculer dans le deuil. On s'ennuie beaucoup de l'autre et des choses qui l'entourent, comme sa famille ou notre ancienne vie commune. Il s'agit d'une période où la peine ressurgit, et où il est important de se donner des « vacances » de cette tristesse en s'accordant des moments de divertissement ou de plaisir. Une envie de changement peut survenir... Envie de changer de look, de voyager, de refaire la décoration de la maison, de s'inscrire à des cours, de pratiquer un sport... Ces signes ne mentent pas: vous êtes sur la bonne voie!



### ATTENTION: IDÉALISATION!

On a tendance à idéaliser l'autre, à nous rappeler seulement du meilleur et à oublier ce qui allait moins bien. C'est la phase des « si j'avais » et des « j'aurais dû. » Il s'agit d'un moment où on en vient à oublier les raisons qui nous ont menées à nous séparer. Puisqu'on se souvient de l'autre comme étant parfait.e, on a parfois l'impression que tout est de notre faute. Il n'y a pas de remède à cette idéalisation, sauf d'en prendre conscience et de se rappeler que l'on n'est pas très objectif!



# 05

## LA RÉORGANISATION

« J'y pense encore parfois, mais je m'en sors! »

Suite à la désorganisation, la réorganisation est la bienvenue! On a l'impression de graduellement nous reconstruire, on apprivoise notre nouvelle vie et on arrive même à la percevoir comme positive. Les pensées dirigées envers l'autre sont de moins en moins douloureuses : l'amertume fait lentement place à la paix et à la bienveillance, et on se sent libre de passer à autre chose.





# La séparation et les enfants

**Il va sans dire qu'en tant que parent, la séparation prend une dimension particulière et entraîne des questionnements supplémentaires.**

On se demande d'abord comment on va l'annoncer aux enfants, comment on s'organisera pour la garde, puis comment va se passer la suite, puisqu'on devra gérer les émotions, les inquiétudes et les questions à court et à long terme des petit.e.s.

Beaucoup de parents hésitent d'ailleurs longtemps à se séparer pour ne pas chambouler l'univers de leurs enfants.

## **Et pourtant...**

D'abord, il est important de préciser qu'il est bien plus dommageable, pour un enfant, de grandir dans un milieu conflictuel ou toxique que de grandir avec des parents séparés.

Certes, la séparation entraîne une période de stress et d'incertitude pour l'enfant, mais des efforts concertés des deux parents peuvent réduire ces impacts négatifs, et même faire apparaître des éléments positifs dans la situation, comme l'apprentissage de la résilience.

## **Comment annoncer la séparation?**

L'enfant sera fort probablement stressé.e par cette annonce et devra être rassuré.e, surtout par rapport à l'amour que ses parents lui portent.

Une cohésion du discours des parents aidera l'enfant à se sentir davantage sécurisé.e. Il est donc primordial de discuter, entre parents, de la manière dont sera faite l'annonce, et de quelques points principaux:

- Qu'est-ce que on dit?
- Quand le dit-on?
- Qu'est-ce qu'on évite de dire?  
(Les frustrations, les sujets de dispute, l'infidélité, ou n'importe quel élément qui pourrait contribuer à rejeter la faute de la séparation sur un parent)
- Quels changements surviendront, et qu'est-ce qui ne changera pas?  
(Il est notamment important d'insister sur le fait que la séparation ne change en rien l'amour que les parents portent à l'enfant.)

**Idéalement, il vaut mieux que les deux parents discutent ensemble avec l'enfant de la situation. Or, si cela est impossible ou risque de provoquer une dispute devant l'enfant, il demeure important que, même séparément, les deux parents aient le même discours.**

### **Accueillir les questions et les émotions**

« Si mes parents se séparent, ils pourraient peut-être aussi se séparer de moi? » Telle est la question que se posent, souvent sans le dire, beaucoup d'enfants.

La séparation suscite beaucoup de questionnements et d'inquiétude chez les enfants, qui peuvent parfois surprendre leurs parents par leurs questions et leurs réactions. Des émotions comme la colère, la peur ou l'anxiété sont normales et passagères. Certaines questions peuvent survenir longtemps après la rupture, à mesure que l'enfant assimile sa nouvelle réalité et la compare avec les autres.

Sécurité, stabilité, amour inconditionnel et honnêteté sont les clés pour rassurer l'enfant. Une entente cordiale entre les parents favorise une belle ambiance et participe aussi à sécuriser l'enfant.

### **Expliquer sans se confier**

Lors de la séparation et en tout temps, il vaut mieux expliquer à l'enfant les choses dans des termes qu'il comprendra. Il faut savoir adapter la vérité à sa réalité et expliquer sans tomber dans les confidences des émotions vives ou les frustrations que la séparation amène.

### **Le réflexe de l'enfant-parent**

Dans le tumulte de la séparation, vous êtes peut-être bouleversé.e: c'est normal. Or, il faut prendre garde à ne pas faire porter cette peine aux enfants, qui sont de véritables éponges!

Certains enfants pourraient avoir tendance à vouloir vous protéger et pourraient sentir que la lourde tâche de remonter le moral d'un parent en peine repose sur leurs épaules. La séparation des parents entraîne son lot d'éléments perturbateurs pour l'enfant: il faut donc prendre garde à ne pas lui faire porter un rôle qui ne lui appartient pas et à ne pas lui faire ressentir l'obligation de «choisir» entre ses deux parents.

## Gare au conflit de loyauté!

Le conflit de loyauté survient quand l'enfant a l'impression qu'il doit choisir ou prendre parti pour l'un ou l'autre de ses parents.

L'enfant vous aime tous les deux et se soucie de vous. En tant que parent, il est donc primordial de prendre garde à ne pas mettre en opposition l'amour de votre enfant pour vous et l'amour qu'il porte envers son autre parent. Se chicaner ou se critiquer devant l'enfant peut contribuer au conflit de loyauté ressenti.

## Mon ex représente une menace à l'intégrité psychologique de mes enfants ou un danger

Des recours existent pour protéger les enfants ou les adultes victimes de violence conjugale. Nous vous invitons à lire les **pages 21 à 30** qui traitent de violence conjugale et à communiquer avec le **911** si vous sentez une menace pour vous, pour des enfants ou pour quiconque.

## Aliénation parentale: un abus grave et trop peu connu

L'aliénation parentale survient quand un parent incite un enfant à dénigrer, disqualifier, bannir ou exclure l'autre sans raison ou fondement valable, ce qui peut mener à la perte de lien entre l'enfant et ce parent et son réseau.

L'aliénation parentale est reconnue comme un abus ayant de lourdes conséquences sur la vie d'un enfant.

## Paroles d'enfants devenus grands

« Mes parents ne s'aimaient pas. Toute mon enfance, j'ai vu mes parents s'endurer, se tolérer, mais jamais s'aimer. C'est à l'adolescence que je me suis rendu compte de ça, et j'ai trouvé ça vraiment dur. Aujourd'hui, ils viennent de se séparer, et honnêtement, j'aurais préféré qu'ils le fassent avant : ça m'aurait donné un exemple plus sain. »

- Mélanie, 28 ans.

« Mes parents se sont séparés quand j'avais deux ans et je crois que j'ai eu la plus belle enfance du monde: j'avais tellement de gens autour de moi! J'ai grandi dans une énorme famille composée de quatre parents, de plein de grands-parents et de deux demi-frères. Pour moi, faire ma valise pour aller chez mon père la fin de semaine, c'était le party! Puis revenir chez ma mère, c'était aussi le fun. Je pense que mes parents ont fait en sorte que je me sente comme ça, parce qu'aujourd'hui, je réalise que ça n'a pas toujours été facile entre eux, mais que je n'ai jamais écopé de ça. »

- Philippe, 22 ans.

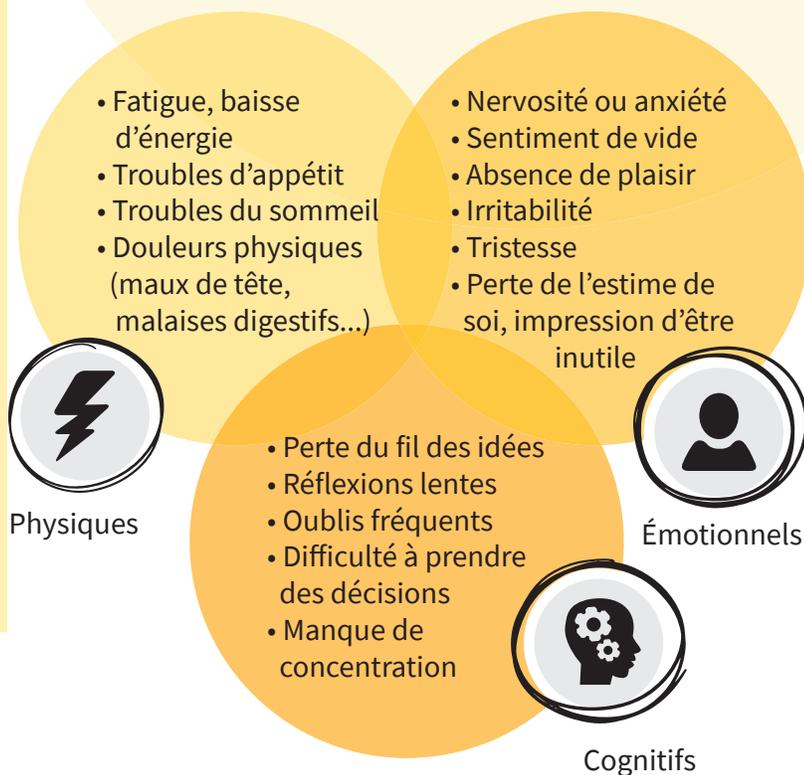
# Santé mentale : quelques signaux d'alarme

Il arrive que la séparation d'une personne fragilise sa santé mentale.  
Voici quelques signaux d'alarme à ne pas négliger.

## QUOI FAIRE POUR AIDER UN.E PROCHE EN DÉTRESSE?

- Soyez à l'affût des **signes** de détresse mentale ou de **violence** décrits aux pages 21 à 30.
- Suivez votre **instinct**: si vous avez l'impression que quelque chose est anormal ou malsain, vous avez sûrement raison.
- **Parlez** de vos inquiétudes à la personne concernée et **référez-la** à une ressource appropriée à ses besoins.
- Si vous soupçonnez un danger imminent pour quiconque, n'hésitez pas à composer le **911**.

## SIGNES DE DÉPRESSION



## SIGNES D'IDÉES SUICIDAIRES

### Propos directs

« Je veux mourir », « je suis tanné.e », « je n'en peux plus »...

### Propos indirects

- « Je ne sers à rien », « je ne m'en sortirai jamais », « vous seriez mieux sans moi »...
- Évoquer un « voyage », une libération, une action à venir, parler de la mort, parler de son testament...

### Comportement

- La personne peut avoir tendance à s'isoler. Elle peut donner des objets qui lui sont chers, faire des déclarations affectueuses disproportionnées, démontrer un intérêt pour les armes, pour les médicaments ou pour une autre manière de s'enlever la vie.
- Il arrive qu'une personne montre un mieux-être soudain. Il faut se méfier de cette apparence, qui peut être un signe de l'imminence d'un geste suicidaire.

**Centre de prévention suicide : 1 866-APPELLE (277-3553)**

Pour obtenir du soutien pour vous-même ou pour un.e proche.  
Gratuit, confidentiel, 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

# RACONTE-MOI TA SÉPARATION...



**Voilà la question que nous avons posée à quelques personnes, dont nous avons changé les noms pour préserver l'anonymat.**

« Le départ de ma blonde, ça a ébranlé mon monde entier. Ça allait moins bien depuis un moment, on avait même essayé de consulter sans trop que ça fonctionne, mais je n'imaginai pas que la situation était grave au point qu'elle parte! Elle m'a tout dit un soir, chez nous, après un souper avec des amis, et j'ai compris que ça faisait déjà un moment qu'elle pensait à son affaire: sa décision était formelle. Elle partait, un point, c'est tout. Elle avait même prévu la garde de notre fille: elle voulait que je la garde juste une fin de semaine sur deux. Ça m'a fait chier parce que je me sentais **impuissant**, et qu'il n'y avait pas moyen d'en parler davantage. Sur le coup, c'était sa manière de gérer ses émotions, de se braquer. J'en revenais juste pas : je me sentais comme si une bombe avait explosé dans ma famille, et que c'était de sa faute à elle. J'ai décidé d'aller passer du temps au chalet pour **respirer un peu**.

Dans les jours qui ont suivi, on a organisé les choses en essayant de nous chicaner le moins possible. On a tous les deux fait preuve de plus d'**ouverture** et on a pu parler. Même si sa décision était prise, elle a pleuré. Moi aussi.

Ça fait cinq ans qu'on est séparé et je sais que c'est pour le mieux, finalement. C'est vrai qu'on n'était pas vraiment heureux ensemble, et que je suis mieux dans ma vie d'aujourd'hui, même si **ce n'est pas exactement le chemin que je m'étais imaginé**. Ce qui a fait toute la différence, c'est qu'on a toujours été de **bonne foi**, même dans les pires moments de notre séparation. On voulait rester en bons termes pour notre fille, et **malgré**

**la colère, les désaccords et les frustrations, on s'est toujours respecté.** Ça a été dur sur le coup, mais je pense que si nous n'avons pas réussi notre couple, nous avons réussi notre séparation.

Pour la garde de la petite, nous avons discuté, et nous avons convenu d'établir la garde différemment : on fait une semaine/une semaine, et ça nous convient à tous les trois : mon ex, notre fille et moi. Nous avons décidé d'habiter dans le même quartier, comme ça, c'est plus simple pour tout le monde! Ma nouvelle blonde aime beaucoup ma fille: ça, c'est vraiment important pour moi.

**Patrick, 46 ans**



Bien que ce témoignage fasse état de conflits, de frustration et de colère, cette relation ne semble pas empreinte de violence.

Après 3 ans de relation, la routine a commencé à s'installer, et j'ai commencé à avoir l'impression que je l'aimais plus qu'il ne m'aimait. Aujourd'hui, avec le recul, je constate que c'était bel et bien le cas.

J'avais beaucoup de frustration parce que **je pédalais quatre fois plus que lui** pour que notre relation fonctionne. Je pensais qu'il était en dépression parce que ce n'était pas du tout le même homme qu'aux débuts de notre relation. Je faisais beaucoup de **compromis** pour essayer de le rendre heureux. Côté sexualité, il ne se passait plus rien depuis un moment déjà. Un soir, je l'ai confronté à ce sujet et il m'a tout simplement répondu qu'il n'avait plus envie de moi parce qu'il ne m'aimait plus.

Il a déménagé chez ses parents et revenait chercher ses effets personnels chez nous une fois de temps en temps. Je faisais tout pour le récupérer et pour lui plaire : je m'accrochais à chaque petit indice, réel ou fictif, qui me laissait croire qu'il pourrait revenir et que tout n'était pas fini. Je me disais qu'il allait finir par guérir de sa dépression et par me revenir. À force d'espérer et de tout faire pour lui plaire, **je me suis épuisée**, mais je refusais de **lâcher prise**. Dans ma perspective, c'était comme si j'avais perdu trois années de ma vie à essayer de construire quelque chose avec quelqu'un qui partait, qui m'**abandonnait**. Je pense que je refusais de laisser disparaître l'espoir qu'il revienne parce que je m'accrochais à l'**idée** qu'il soit l'homme de ma vie et le père de mes futurs enfants.

J'ai entretenu pendant longtemps un **mélange de colère et d'espoir** envers lui. Pendant presque un an, je l'ai attendu et je gardais la porte ouverte, mais, en même temps, sans m'en rendre compte, je faisais aussi mon **deuil** de lui tranquillement.

Ça fait presque un an qu'il est parti. Parfois, c'est encore difficile de vivre son absence, mais je me tiens occupée : j'ai recommencé à faire des sports que j'aime et à voir

d'ancien.ne.s ami.e.s. Je me rends compte, avec cette séparation-là, que **je ne devrais jamais arrêter de faire ce que j'aime ou d'être qui je suis pour quelqu'un d'autre**. J'ai aussi réalisé que la dépression ne donne pas aux gens une carte VIP avec la permission spéciale de manquer de respect aux gens. Je réalise aussi que je me suis acharnée à faire fonctionner quelque chose qui était déjà mort, mais cette expérience de vie m'a certainement fait grandir! »

Émilie, 27 ans



Même s'il ne fait pas mention de violence, ce témoignage fait état d'une relation malsaine et difficile. Si vous vivez une situation similaire, n'hésitez pas à contacter une ressource d'aide.

« Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi elle m'a laissé : les réponses qu'elle me donnait n'étaient pas claires, j'avais l'impression qu'elle me **cachait** quelque chose. Au début, je la textais vraiment souvent, mais elle m'a demandé d'arrêter, j'ai alors commencé à la *stalker* sur les réseaux sociaux pour voir ce qu'elle faisait, si elle avait de la peine et si elle voyait quelqu'un d'autre. Je voulais **comprendre**, mais je voulais aussi la **convaincre**.

Ça m'est arrivé quelques fois de passer du temps caché dans mon auto devant chez elle. Je n'avais pas l'impression de faire quoi que ce soit de mal, parce que **dans ma tête, c'était par amour**. Même si elle ne voulait pas me voir, j'espérais la croiser et pouvoir lui parler. Je voulais qu'elle comprenne que je l'aimais vraiment, que j'étais prêt à tout pour qu'elle revienne. Je pensais à elle tout le temps : je n'arrivais pas à me l'enlever de la tête.

C'est un ami commun à elle et à moi qui m'a fait me rendre compte que mon comportement était en fait du harcèlement. Même si la décision de nous séparer ne venait pas de moi, que j'avais vraiment l'impression que c'était l'amour de ma vie et qu'elle faisait une erreur en me quittant, **je n'avais pas le droit d'essayer de la contrôler**. J'ai eu besoin d'aide et j'ai consulté des ressources en appelant SOS Violence Conjugale. Je suis arrivé à travailler sur moi-même et sur mes comportements.

Aujourd'hui, je suis plus en paix avec cet épisode de ma vie et cette relation, et j'accepte de passer à autre chose. »

Jérémy, 34 ans



Ce témoignage fait état d'une situation de violence conjugale. Davantage d'informations sur le sujet se trouvent aux pages 21 à 30.

Mon ex-conjoint, c'était un ami de ma sœur : c'est elle qui me l'a présenté. Ça faisait quelques mois que j'étais célibataire, et ma sœur me parlait souvent d'Éric comme étant l'**homme parfait**. C'est vrai qu'il était parfait, au début. Éric était drôle, sociable, gentil, engagé, il partageait mes intérêts... Bref, les premiers 6 mois de relation ont été merveilleux en tout point. Je me souviens de notre première chicane, qui est arrivée après que je sois revenue d'un souper au restaurant avec des ami.e.s, plus tard que prévu. Éric était **tellement compréhensif d'habitude** que je me sentais **coupable** : dans ma tête, c'était clair que, s'il était en colère, c'était moi qui avais fait quelque chose de mal, que c'était de **ma faute**.

Les mois qui ont suivi ont été marqués par d'autres chicanes comme celle-là, pour toutes sortes de raisons. **Je marchais souvent sur des œufs pour éviter les conflits**. Je me disais que c'était normal puisqu'on prévoyait s'acheter une maison et que faire notre vie ensemble vient avec une adaptation... L'affaire dont je me rends compte aujourd'hui, c'est que les efforts d'adaptation venaient surtout de moi : à mesure que le temps avançait, c'était de plus en plus compliqué de satisfaire Éric, et je devais parfois **me plier en quatre pour éviter les reproches ou les menaces**. Il me disait souvent qu'il ne pouvait plus continuer comme ça, que je trahissais sa confiance ou que je ne lui montrais pas assez que je l'aimais. **J'avais peur qu'on se sépare à cause de moi**.

Quand j'en ai parlé à ma sœur, j'ai eu l'impression qu'elle prenait « le bord » d'Éric. À ses yeux, il était tellement bon vivant que je devais vraiment être dure à vivre pour que notre relation aille mal.

Moi, je voulais juste que notre couple soit comme avant : simple. À force de vouloir être une bonne blonde sans y parvenir, je me sentais **impuissante, épuisée et un peu conne**. Un moment donné, j'ai éclaté en sanglots en plein milieu d'une journée de travail : ça n'allait plus.

J'ai eu accès au programme d'aide aux employé.e.s et j'ai pu parler avec une psychologue. J'ai commencé à me poser des questions sur mon couple et à me dire que si je n'arrivais pas à satisfaire Éric, **c'était peut-être pas juste moi, le problème**.

Je suis contente, parce que j'ai mis fin à cette relation-là avant de toucher le fond du baril. Je n'ai pas subi de violence physique, mais c'est mon **estime de moi** et mon **énergie** qui ont pris les coups : je travaille à les guérir.

Mélissa, 32 ans



Ce témoignage fait état d'une situation de violence conjugale. Davantage d'informations sur le sujet se trouvent aux pages 21 à 30.

# L'entourage: un filet de sécurité

## Être là, tout simplement

Après une séparation, il est normal de vivre des émotions en « montagne russe », qui comprennent notamment la tristesse, la colère, la frustration et la culpabilité. Chez certaines personnes, ces émotions négatives peuvent causer un sentiment de détresse, et ce, même plusieurs mois après la séparation.

Dans ces circonstances, les sorties et les discussions avec les ami.e.s, les membres de la famille et les collègues sont des moyens efficaces et précieux de construire ou de reconstruire des liens avec des gens qui nous font du bien, ou simplement de se changer les idées.

À vrai dire, aider une personne qui se sépare, c'est souvent simplement la soutenir par notre présence, notre temps et notre écoute. Or, le rôle de l'entourage devient crucial lorsque la personne qui se sépare montre des signes de détresse psychologique ou de violence envers elle-même ou envers autrui: si vous soupçonnez un.e proche d'avoir besoin de plus de soutien que ce que vous pouvez lui offrir, contactez une ressource d'aide!

## Un filet de sécurité

Ce que les psychologues et intervenants sociaux qualifient de « filet de sécurité » est constitué des personnes qui entourent un individu qui se trouve dans une situation précaire. Les personnes qui veillent à la sécurité de cet individu l'empêchent de chuter dans la détresse mentale ou de poser des actes violents envers lui-même ou envers autrui.

Plus ce « filet » est composé d'un grand nombre de personnes, plus il est léger pour chacune d'entre elles, ce qui évite que le poids entier d'un individu repose sur les épaules d'un.e seul.e membre de son entourage.

## Quelques ressources utiles

Consultez le site  
[www.violenceconjugale.ca](http://www.violenceconjugale.ca)  
ou la page 31.





# Et s'il y a présence de violence conjugale?

**La violence conjugale est parfois subtile.** Elle s'installe toujours progressivement et peut prendre plusieurs formes. Elle n'est donc pas facile à identifier.

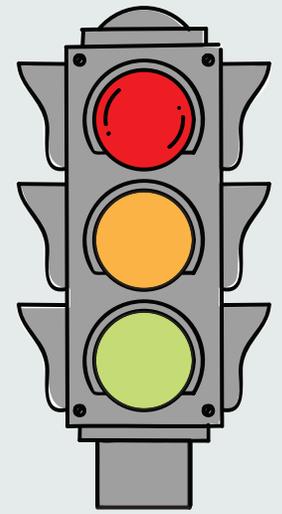
**La section suivante vous fournira des outils** pour mieux comprendre le fonctionnement, les conséquences et les solutions qui peuvent être envisagées si vous êtes dans une situation de violence conjugale ou si quelqu'un de votre entourage l'est.

**La séparation est le moment le plus dangereux pour une personne victime de violence conjugale.** En effet, le nombre de types de violence infligées, le niveau et la fréquence des actes violents peuvent augmenter sensiblement lors de cette période.



# Y a-t-il présence de violence conjugale?

La violence conjugale n'est pas toujours affichée sur un panneau : elle est souvent subtile, et il importe d'ouvrir l'œil pour venir en aide aux personnes qui peuvent en être victime. Elle peut être vécue par une personne en couple, mais aussi par une personne qui est séparée. Voici quelques signaux d'alarme.



**X**

## **Reconnaissez-vous des comportements adoptés par quelqu'un au sein de cette relation?**

Faire se sentir coupable

Isoler l'autre en insistant pour lui faire couper les ponts avec des membres de sa famille ou des ami.es

Briser, faire disparaître ou lancer des objets

Hausser le ton pour s'imposer

Manipuler pour obtenir ce que l'on veut

Menacer de se faire du mal ou de faire du mal à autrui (enfants, conjoint.e, animaux, etc.)

Harceler l'autre par téléphone, sur les réseaux sociaux, au travail ou ailleurs

Comparer négativement à d'autres personnes

Gérer et contrôler le budget de l'autre

Faire sentir l'autre moins fort.e, moins intelligent.e, moins important.e que soi

Forcer l'autre à avoir des pratiques sexuelles non désirées ou non consentantes

Être gentil.le devant les autres mais agir autrement dans l'intimité

Espionner sur les réseaux sociaux

Menacer de façon directe ou indirecte ( « Tu vas voir... » « Si je me retenais pas... » « Si je m'écoutais, je... » « Si t'attends que je me fâche... » )

S'imposer physiquement (retenir, bloquer le passage, tirer, écraser contre un mur, pousser...)

Contrôler l'habillement, les sorties, les fréquentations...

Exercer une pression pour obtenir des rapports sexuels

Faire ressentir de la peur ou des craintes

Faire passer les besoins/envies/idées/droits de l'autre après les siens

Insister pour être en contact avec l'autre, même lorsque non désiré (au travail, avec des ami.e.s, avec la famille...)

Agripper ou serrer le bras

Utiliser les points faibles pour blesser ou obtenir ce que l'on veut

Faire des scènes en public

Provoquer un climat de tension, forcer l'autre à marcher sur des oeufs et à faire attention pour ne pas déclencher de dispute

Utiliser le sarcasme (l'humour noir)

Amener l'autre à contracter des dettes ou à perdre le crédit

Faire régner de lourds silences et/ou faire des yeux méchants

Se venger en cas d'insatisfactions

Accuser l'autre de provoquer la colère ou la violence

Suivre pour surveiller l'autre

Insister pour faire les choses à sa propre façon

Empêcher l'autre de faire des dépenses personnelles

Dénigrer, humilier, rabaisser

Utiliser les enfants pour régler ses comptes avec l'autre

Miser sur la pitié pour faire pardonner la violence

Restreindre la liberté, les droits et les déplacements

Forcer l'autre à s'ajuster à soi

Priver l'autre d'argent pour soi ou les enfants

S'en prendre aux animaux ou aux objets

Tracer les appels, les textos, les messages et les déplacements (gps)

Faire passer ses propres besoins et droits avant ceux de l'autre

Tournez la page pour obtenir les explications et résultats.

# Y a-t-il présence de violence conjugale?

## Résultats

Vous avez coché une ou plusieurs cases sur la feuille précédente?  
Ça peut vouloir dire que la situation en est une de violence conjugale.

### En cas de danger

Si vous sentez un danger pour votre intégrité ou celle d'autrui, vous pouvez faire le 911 en tout temps.

### Quoi faire pour aider un.e proche?

Parce que vous n'êtes pas la personne qui vit la séparation mais que vous avez une certaine proximité avec elle, vous êtes un témoin plus objectif de la situation : votre rôle est important!

#### 1 . Écoutez!

Soyez à l'écoute et faites part de votre compréhension et de votre appui. Vivre une situation de violence conjugale entraîne plusieurs doutes: écouter et valider les impressions ou les questionnements de la personne l'aidera à y voir plus clair.

#### 2 . Parlez!

Que vous soyez près d'une personne victime de violence conjugale ou d'une personne qui en génère, il est important que vous preniez position : « pour moi, ça, c'est de la violence.» Si cette personne vous fait part de son vécu, c'est qu'elle a besoin d'aide. N'ayez pas peur de prendre position: votre lien de confiance prendra sûrement le dessus à long terme. Prenez toutefois garde à ne pas juger la personne, puisque cela la poussera à se refermer ou à s'isoler davantage.

#### 3. Référez!

Référez les personnes concernées à **SOS Violence Conjugale (1 800 363-9010)**, partagez-lui ce magazine ou invitez-la à consulter le site [www.violenceconjugale.ca](http://www.violenceconjugale.ca).



### Quelques trucs

Pour un.e. proche ou pour vous-même, appelez **SOS Violence Conjugale** pour obtenir des conseils : c'est gratuit et confidentiel! **1 800 363-9010**

En tant que proche d'une personne dans une situation de violence conjugale, il est normal de ressentir de l'impuissance ou des frustrations. Il est toutefois important de demeurer en contact avec cette personne, puisque **l'isolement est un grand facteur de risque.**

# Assurer votre sécurité étape par étape

## CONTACTEZ UNE RESSOURCE D'AIDE

Appelez une ressource d'aide qui pourra vous soutenir. La situation de chaque personne victime de violence conjugale est unique: les intervenant.e.s à qui vous parlerez s'assureront de bien comprendre ce que vous vivez pour vous proposer des solutions appropriées qui respecteront votre rythme. La ressource d'aide pourra planifier un scénario de protection avec vous.

## IMPORTANT AU MOMENT DE QUITTER

- Changer et effacer les mots de passe (courriel, Facebook et autres comptes en ligne).
- Désactiver la localisation automatique (GPS) sur le téléphone cellulaire ou le fermer.
- Effacer l'historique internet, surtout si vous avez fait des recherches sur votre situation.

## PROCÉDURE DE RACCOMPAGNEMENT

Vous avez oublié quelque chose?  
Demandez de l'aide ou faites appel à la police pour aller récupérer vos biens de première nécessité.

**N'Y ALLEZ JAMAIS SEUL.E**

Il s'agit d'un moment dangereux.

## EN TOUT TEMPS, COMPOSEZ LE 911

Si vous vous sentez menacé.e ou que vous sentez sens un danger pour vous ou pour quelqu'un d'autre.

## PLANIFIEZ UN SCÉNARIO DE PROTECTION AVEC L'INTERVENANT.E EN RESSOURCE D'AIDE

Un scénario de protection est un plan que l'on prépare dans le but de permettre aux personnes victimes de violence conjugale de quitter la maison de manière sécuritaire.

### Le plan est unique à chaque situation, mais il peut inclure:

- Ne pas rester seul.e.
- Parler de la situation avec de la famille, des ami.e.s, des voisin.e.s, qui pourraient vous aider ou vous héberger.
- Toujours garder les clés, le porte-feuille et le téléphone cellulaire à portée de main.
- Rassembler vos effets personnels et les mettre en lieu sûr.
- Si votre partenaire a des armes à feu, avertir la ressource ou les policiers.
- Selon vos besoins et votre situation, d'autres conseils simples vous seront proposés par l'intervenant.e avec qui vous parlerez.



[www.violenceconjugale.ca](http://www.violenceconjugale.ca)



SOS Violence Conjugale  
1 800 363-9010

# Types de violence conjugale

## PSYCHOLOGIQUE

La plus subtile

Difficile à détecter et à identifier, elle est toutefois présente dans toutes les relations où règne la violence. Puisque la violence psychologique commence souvent par des commentaires qui ne semblent pas si graves, la personne victime ne le réalise pas immédiatement et se demande si elle a raison de se questionner sur l'attitude de la personne qui l'agresse.

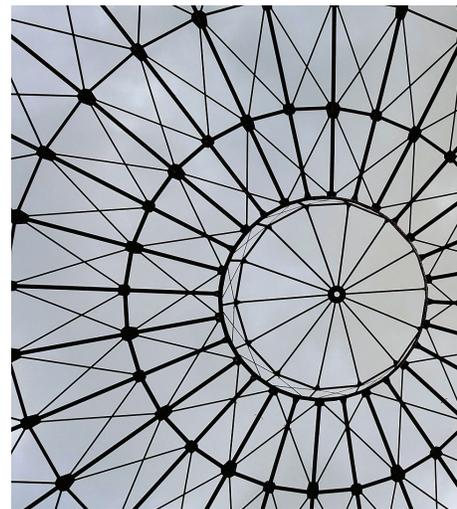
- Dévaloriser l'autre par des attitudes ou des propos méprisants.
- Espionner ou harceler sur les réseaux sociaux.
- Faire du chantage ou des menaces implicites ou explicites.
- Isoler l'autre, contrôler ses sorties et ses fréquentations sociales.
- Être violent envers les objets ou les animaux.

## ÉCONOMIQUE

La plus méconnue

La violence économique est le fait d'entraver l'autonomie financière d'une autre personne, et ce, par toutes sortes de moyens. La personne victime devient dépendante et a l'impression qu'elle se retrouverait sans ressources si elle quittait l'autre.

- Empêcher l'autre d'occuper un emploi ou d'étudier.
- Contrôler les ressources financières et matérielles de l'autre ( budget, obliger à rendre des comptes, saisir les revenus, les documents d'identité, etc. )
- Forcer l'autre à s'endetter.



La violence conjugale arrive graduellement et subtilement, ce qui la rend **difficile à identifier**.

Au fil du temps, les **formes** de violence et leur **intensité** peuvent varier ou s'additionner.

Quelle que soit sa forme, la violence conjugale est **toujours inacceptable** et elle a toujours des conséquences à **court et à long terme** sur la personne qui en est victime et sur les enfants.





## VERBALE

La plus banalisée

Si la violence verbale se montre sous plusieurs formes, elle est toujours reconnue par la victime. Ce sont souvent des éléments subtils comme le ton de voix ou les mots choisis qui marquent l'intention de violence ou de menace.

- Insulter, dégrader ou humilier de manière directe ou indirecte, être sarcastique.
- Faire peser de lourds silences menaçants, faire du chantage.
- Crier, hurler, grogner.
- Intimer des ordres brutalement.

## SEXUELLE

La plus taboue

Il s'agit d'une forme de violence difficile à nommer pour les victimes, puisque la sexualité fait référence à l'intimité du couple et est parfois encore considérée comme un « devoir conjugal ». Or, obliger quelqu'un à avoir des rapports sexuels ou à commettre des actes sexuels sans consentement, c'est une agression sexuelle, même au sein d'un couple.

- Faire des attouchements ou des actes sexuels sans consentement.
- Imposer des actes dégradants ou des pratiques sexuelles.
- Harceler, intimider, manipuler ou faire preuve de brutalité en vue d'avoir une relation sexuelle.
- Dénigrer sexuellement.
- Forcer l'autre à avoir un enfant malgré lui/elle.

### Qu'est-ce que le consentement?

Une relation sexuelle consentante se caractérise par ces trois conditions:

#### Liberté

Sans contrainte, sans menace, sans crainte et sans peur de jugement ou de conséquences.

#### Décision éclairée

En toute connaissance de cause et avec lucidité, sans l'influence d'alcool ou de drogues.

#### Enthousiasme

L'envie mutuelle est clairement communiquée. Le silence ne veut pas dire « oui »!



## PHYSIQUE

La plus médiatisée

Dès qu'un contact physique a pour but de dominer, de faire mal, de prendre le contrôle ou de faire peur à l'autre, on parle de violence physique. Il s'agit de la forme de violence la plus connue, mais il n'est pas nécessaire qu'une personne soit victime de violence physique pour qu'elle demande de l'aide aux ressources de soutien ou à la police.

- Exercer une contrainte physique, comme bloquer le chemin ou retenir l'autre.
- Brûler, mordre, griffer, bousculer, donner des coups, gifler, serrer le bras, empêcher de respirer, etc.
- La victime peut avoir tendance à déguiser ses blessures en accidents.
- Le meurtre conjugal est l'ultime forme de violence physique.



# VIOLENCE CONJUGALE

Mythe...

ou réalité?

**LES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE N'ONT QU'À QUITTER LA RELATION, CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ!**



**C'EST UN MYTHE!**

Une personne qui commet des actes de violence conjugale le fait dans le cadre d'une dynamique subtile et progressive. La personne qui en est victime se retrouve souvent démunie financièrement et émotionnellement, isolée, sans estime d'elle-même et épuisée, ce qui la paralyse.

**QUOI QU'UNE PERSONNE FASSE OU DISE, ELLE N'EST JAMAIS RESPONSABLE DE LA VIOLENCE DE L'AUTRE PERSONNE.**



**C'EST UN FAIT!**

Une personne ayant des comportements violents qualifie de « provocations » les éléments qui lui servent de prétextes. Être violent envers quelqu'un, c'est toujours un choix individuel, et ce n'est jamais acceptable.

**L'ALCOOL ET LA DROGUE SONT DES CAUSES DE LA VIOLENCE CONJUGALE**



**C'EST UN MYTHE!**

Parce que la consommation de ces substances peut désinhiber et changer les perceptions, elle est considérée comme un facteur de risque à la violence. Or, elle n'en est jamais la raison ou l'excuse, puisque la consommation de drogues ou d'alcool n'est ni nécessaire ni suffisante pour qu'une agression se produise.

**LA VIOLENCE CESSE LORSQUE L'ON MET FIN À LA RELATION.**



**C'EST UN MYTHE!**

Près de la moitié des victimes de violence conjugale sont séparées de la personne qui leur font subir de la violence. Cette violence post-séparation peut se manifester par du harcèlement et par la persistance des formes de violence économique, sexuelle, verbale, psychologique et physique.

## LA VIOLENCE DANS UN COUPLE EST DUE À UNE PERTE DE CONTRÔLE



### C'EST UN MYTHE!

Au contraire, la violence conjugale est issue d'une PRISE de contrôle d'un.e partenaire sur l'autre. À la longue, une telle relation restreint les droits, la liberté et l'autonomie de la personne qui en est victime.

## LA PLUPART DES PERSONNES QUI EXERCENT UN COMPORTEMENT VIOLENT AVEC LEUR PARTENAIRE AGISSENT DIFFÉREMMENT AVEC LES AUTRES



### C'EST UN FAIT!

Souvent, l'entourage n'a pas la moindre idée de ce que vit la personne victime de violence conjugale, puisque la personne qui violente se montre gentille, drôle, facile à vivre et douce auprès d'autres personnes. Cette perception positive peut nuire à la personne qui dénonce la violence de l'agresseur.e, puisque les personnes entourant le couple auront tendance à minimiser ses propos ou à ne pas les croire.

## LA JALOUSIE EST UNE PREUVE D'AMOUR.



### C'EST UN MYTHE!

La jalousie est l'une des raisons les plus citées pour excuser la violence conjugale. Or, interdire à son conjoint ou à sa conjointe de fréquenter telle ou telle personne, l'accuser de s'habiller de façon provocante, épier ses allées et venues et l'harceler de messages ou d'appels lors d'une soirée avec des ami.e.s ou de la famille, c'est de la violence psychologique.

## GRANDIR DANS UN MILIEU OÙ RÈGNE LA VIOLENCE CONJUGALE A DE NOMBREUSES ET GRAVES CONSÉQUENCES SUR LA VIE D'UN ENFANT



### C'EST UN FAIT!

Qu'ils en soient témoins ou non, les enfants ressentent les tensions entre leurs parents. Ces tensions sont inscrites dans eux à jamais, ce qui peut avoir bien des conséquences à court et à long terme.

- Anxiété
- Faible estime de soi
- Sentiment de responsabilité par rapport à la violence
- Retard de développement
- Difficulté de concentration
- Comportements antisociaux
- Agressivité
- Tristesse et dépression
- Risque accru d'être dans une relation violente comme victime ou comme personne violente à l'âge adulte
- Difficulté à entrer en relation
- Décrochage scolaire
- Délinquance
- Risque accru de consommer des drogues ou de l'alcool à outrance
- Repli sur soi et isolement

\* Ce ne sont là que quelques exemples: les conséquences de la violence conjugale dans le milieu familial peuvent avoir des impacts encore plus grands et cumulatifs.

## La violence conjugale ne fait pas de discrimination

Peu importe l'âge, l'éducation, la situation sociale, l'orientation sexuelle ou l'origine d'une personne, la violence conjugale peut toucher n'importe qui.



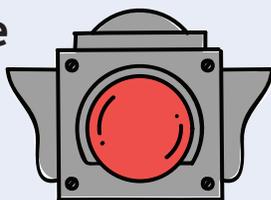
# 76%

DES INFRACTIONS CONTRE LA PERSONNE COMMISES DANS UN CONTEXTE DE VIOLENCE CONJUGALE TOUCHENT DES FEMMES<sup>1</sup>

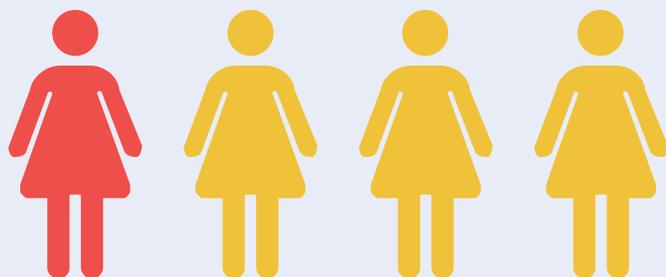
AU CANADA, TOUS LES **6 JOURS** UNE FEMME EST **TUÉE** DANS UN CONTEXTE DE VIOLENCE CONJUGALE<sup>2</sup>

## La séparation

est le moment le plus **dangereux** pour une **femme** victime de **violence conjugale**<sup>3</sup>



La violence conjugale augmente souvent de **fréquence** et de **gravité** quand la victime est **enceinte**<sup>4</sup>



EN AMÉRIQUE DU NORD, **1 FEMME SUR 4** SERA VICTIME DE **VIOLENCE CONJUGALE** AU COURS DE SA VIE<sup>5\*</sup>

# Références utiles

## INFO-SOCIAL ET INFO-SANTÉ

**811**

**1 800 361-3977**  
Dans l'ouest d'Argenteuil

## SERVICES D'URGENCE

**911**

## SOS VIOLENCE CONJUGALE

**1 800 363-9010**

## À COEUR D'HOMME

**1 877 660-7799**

## CENTRE PRÉVENTION SUICIDE

**1 866 APPELLE**  
**1 866 277-3553**

---

## RELATIONS AMOUREUSES ET SÉPARATION

- Pour trouver les ressources de la région des Laurentides

**[www.violenceconjugale.ca](http://www.violenceconjugale.ca)**

- Pour obtenir des copies de ce document ou des informations

**[projetvcf@gmail.com](mailto:projetvcf@gmail.com)**

---

### Crédits photographiques

Par ordre d'apparition, de gauche à droite et de haut en bas

• Page 1 © Burst / Brodie Vissers • Page 2 © unsplash.com / @fbazanegue • Page 3 © unsplash.com / @artakpetrosyan • Page 4 © pexels.com / Anonyme • Page 6 © unsplash.com / @Laup © burst.shopify.com / Ivan Zhou • Page 7 © pexels.com / Anonyme, © pexels.com / Tobias Aeppli, © pexels.com / Stefan Stefancik • Page 8 © stokpic.com / Ed Gregory • Page 9 © pixabay.com / Anonyme • Page 10 © unsplash.com / @rileybriggs • Page 11 © pixabay.com / @pitoutepitoute • Page 12 © pixabay.com / sathyatripodi • Page 20 © pexels.com / Helena Lopes • Page 21 © pexels.com / Anonyme • Page 24 © unsplash.com / Hutomo Abrianto • Page 26 © unsplash.com / @non\_creation, © unsplash.com / Velizar Ivanov, © pixabay.com / Pustebume0815, © pexels.com / Anonyme • Page 28 © pexels.com / Deva Darshan • Page 32 © unsplash.com / @arnold\_leung423

### Crédits d'images vectorisées

Par ordre d'apparition, de gauche à droite et de haut en bas

• Page 2 © freepik.com / Freepik • Page 13 © freepik.com / Freepik • Page 14 © freepik.com / Freepik • Page 15 © freepik.com / Flaticon • Page 22 © freepik.com / Freepik • Page 28 © freepik.com / Freepik • Page 30 © freepik.com / pikisuperstar, © freepik.com / Freepik • Page 32 © freepik.com / Flaticon

### Sources (p. 30)

1 • Ministère de la Santé Publique du Québec, 2020. (Basé sur des données policières) 2 • Fondation Canadienne des Femmes, 2021. 3 • Statistiques Canada, 2019. 4 • Statistiques Canada, 2017. 5 • \* âgée de 15 à 49 ans. Sardhina et al., 2018. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02664-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02664-7)



« La séparation, ça peut être difficile à vivre.  
La bonne nouvelle, c'est que ce guide est rempli  
d'outils pour vous aider à traverser la tempête. »