



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 11:

LA VIOLENCE CONJUGALE



La détérioration d'une relation au point où la violence et les mauvais traitements deviennent la norme est une situation terrifiante pour la victime et extrêmement dommageable pour les enfants.

Ce mois-ci, nous abordons un sujet souvent passé sous silence : la violence conjugale. Nous examinerons la nature de la violence conjugale, les statistiques alarmantes sur le sujet et les conséquences de la COVID-19 sur cette forme de violence, et en cernerons quelques-uns des signes avant-coureurs. Nous examinerons également ce que vous pourriez faire pour aider une personne que vous croyez être victime de violence familiale et qui cherche à mettre fin à une relation de violence.

La violence conjugale peut survenir dans toute relation où il y a un déséquilibre de pouvoir entre les conjoints. Souvent, les agresseurs utilisent une combinaison de force physique, d'intimidation émotionnelle et de terreur psychologique pour menacer ou maltraiter leur victime. La victime vit dans la peur constante, tant pour elle-même que pour les autres personnes que l'agresseur a ciblées. En conséquence, bon nombre de victimes souffrent d'un stress chronique et ne signalent pas ces abus, pensant ainsi se protéger ou protéger leurs proches. Elles tentent d'expliquer la violence du conjoint comme étant une

réaction à une mauvaise journée ou autre facteur externe. Elles essaient de se convaincre que cela ne se répétera pas parce que la relation comporte également de bons moments ou qu'en cas de récurrence, les voisins le remarqueraient et viendraient à son secours. La violence conjugale est fortement stigmatisée dans notre société. Les victimes pensent souvent qu'il vaut mieux projeter une image de parfaite harmonie. Elles croient que révéler le contraire mènerait à la catastrophe. Elles se retrouvent souvent coincées dans un cycle de violence et subissent des mauvais traitements répétés pendant des mois, voire des années. Les victimes craignent souvent le jugement de la société et de leurs proches pour avoir vécu dans une relation abusive. Dénoncer cette violence signifie qu'elles doivent révéler des détails sur des situations souvent embarrassantes et douloureuses. Si elle a des enfants, la victime peut craindre de porter plainte de peur d'être considérée comme un « mauvais parent » pour avoir toléré la violence. En conséquence, la violence conjugale est largement sous-déclarée.



En fin de compte, c'est la peur et le manque de confiance en soi qui font taire les victimes. Un chercheur a découvert que la plupart des victimes « se réconcilient sept fois avec leur agresseur avant de le quitter définitivement »¹.

Les faits en bref

- Selon les rapports de police, les victimes de violence conjugale sont des femmes dans 79 % des cas, soit quatre fois plus que les hommes².
- Les femmes sont « deux fois plus susceptibles d'avoir été agressées sexuellement, d'avoir été battues, étranglées ou menacées avec une arme à feu ou un couteau » et sont « plus souvent blessées que les victimes masculines (40 % des femmes contre 24 % des hommes) »³.
- Les femmes sont plus touchées par le TSPT à long terme que les hommes⁴.
- Dans les relations homosexuelles, les femmes qui se sont identifiées comme lesbiennes ou bisexuelles ont signalé des taux de violence sensiblement plus élevés de la part de leur partenaire intime⁵.
- On estime que le tiers des victimes sont des hommes. Les hommes subissent de la violence verbale et émotionnelle plutôt que de la violence physique⁶. Pourtant, ils hésitent à le signaler en raison de la gêne, de la stigmatisation, de la peur de ne pas être crus, de croyances religieuses, du manque de ressources, du déni ou d'un désir de vengeance⁷.
- Les femmes âgées de 15 à 24 ans présentent les pourcentages les plus élevés de violence lors des fréquentations⁸.

« Elle m'envoyait un texto après l'autre exigeant de savoir où j'étais et pourquoi je ne lui répondais pas immédiatement. »

~ un homme de 27 ans qui a vécu avec son agresseure pendant quatre ans (Les noms des personnes ont été supprimés pour protéger leur identité).

La violence envers les femmes autochtones

Cela fait des années que des rapports font état d'incidents de violence dont sont victimes de façon disproportionnés les femmes autochtones. Bien que d'impressionnantes statistiques mettent en lumière cette situation, ces chiffres seraient considérablement sous-déclarés.

Au pays, les données recueillies par Statistique Canada en 2018 indiquent que « 59 % des femmes des Premières Nations, 64 % des Métisses et 44 % des Inuites ont subi des violences psychologiques, physiques ou sexuelles de la part de leur conjoint. Dans l'ensemble, les données représentaient 61 % des femmes autochtones⁹.

Aux États-Unis, le ministère de la Justice a constaté qu'en Alaska, « les Amérindiens et les Autochtones des deux sexes sont deux fois et demie plus susceptibles d'être victimes de crimes violents » que la moyenne nationale de toutes les ethnies »¹⁰.

Dans les deux pays, des initiatives locales visant à résoudre la question des filles et femmes autochtones disparues et assassinées se poursuivent afin de sensibiliser la population à la complexité de la situation.

Plusieurs facteurs contribuent à cette situation, notamment :

- L'isolement des communautés autochtones; l'insécurité alimentaire et la pénurie d'eau potable, de logement et d'accès à des organisations de soins de santé et de services complets aux victimes.
- Une victimisation qui s'est perpétuée au fil des générations. Il s'agit en fait de la colonisation, qui a intentionnellement détruit des communautés, des familles et la culture autochtones. Elle est à l'origine des traumatismes intergénérationnels qui se manifestent aujourd'hui par les séquelles destructrices de la toxicomanie, du suicide, de la dépendance, de l'incarcération, des maladies graves et du chômage.

Quels sont les principaux types de violence conjugale?

La violence conjugale peut être regroupée en trois types principaux : physique, émotionnelle et psychologique.

Les victimes de violence physique sont soit frappées à coups de poing ou à coups de pied, giflées, poussées et crachées dessus. Elles peuvent également subir des violences sexuelles ou être agressées à l'aide d'une arme.

Les victimes de violence psychologique subissent des agressions verbales sous forme de langage abusif ou de cris. Elles subissent également des actes ou des menaces de violence contre leurs biens, leurs animaux de compagnie, voire leurs enfants. Souvent, l'agresseur essaie d'isoler sa victime de sa famille ou de ses ami.e.s.

La violence psychologique peut inclure la négligence, le fait d'empêcher sa victime de quitter son domicile et de gagner un revenu, et la priver d'argent pour lui créer délibérément des difficultés économiques ou financières. L'agresseur peut également critiquer sévèrement les capacités de la victime à gérer son argent, à entretenir des relations et ainsi nuire gravement à son estime d'elle-même.

Les victimes se sentent souvent vulnérables en raison des inégalités sociales auxquelles elles sont confrontées, telles que l'insécurité alimentaire, l'incapacité de travailler, la pénurie de logements abordables et leur capacité limitée à

accéder aux soins de santé. Une étude du Centre de recherche et d'éducation sur la violence à l'égard des femmes et des enfants de l'Université Western (Ontario) a révélé que les immigrant.e.s et les PANDC sont « plus exposé.e.s et moins protégé.e.s »¹¹.

« Il a pris soin de ne jamais me frapper au visage et de ne viser que les endroits qui seraient couverts par mes vêtements. Je n'aurais jamais pensé que ce qui avait commencé comme des taquineries allait dégénérer en harcèlement puis en violence comme celle-ci. Cela peut vous arriver à vous aussi. »

~ une femme de 34 ans qui a subi une violence croissante aux mains de son mari. (Les noms des personnes ont été supprimés pour protéger leur identité).

En quoi la violence conjugale affecte-t-elle la santé de la victime?

Il n'y a pas de doute que la violence conjugale a des conséquences néfastes sur la santé de la victime. Les coups peuvent entraîner des entorses, des fractures, des lésions, des cicatrices, de graves problèmes d'audition ou de vision, une altération de la voix, des dommages aux dents et la perte des cheveux. Les victimes peuvent également souffrir de douleurs et de maux de tête chroniques, voire souffrir du syndrome du côlon irritable. Leur santé sexuelle peut également être affectée par des MTS, des douleurs persistantes, des infections, des grossesses non désirées ou l'infertilité.

La prévalence des problèmes psychologiques affectant les victimes de violence familiale est tout aussi alarmante. Au début, la victime présente une faible estime de soi, mais avec le temps, la violence intensifie les réactions psychologiques. Elles ont tendance à s'automutiler, à éprouver une anxiété aiguë et à réagir de façon extrême à leur situation (peur, crises de larmes ou colère incontrôlables). Elles peuvent également souffrir d'insomnie ou faire des cauchemars. Toutes ces réactions pourraient aller jusqu'à entraîner une perte de mémoire. Des affections graves telles que la dépression, des pensées suicidaires, le TSPT, des troubles de l'alimentation ou même des affections telles que le trouble obsessionnel-compulsif peuvent se manifester chez les victimes au fil du temps.

Comment la COVID-19 a-t-elle exacerbé la violence conjugale?

La pandémie a créé dans le monde entier une situation dans laquelle les gens vivent dans un stress constant et ont du mal à s'adapter. Le confinement a enfermé les gens chez eux, et les Nations Unies ont sonné l'alarme au sujet de la nécessité de « combattre la flambée mondiale de violence familiale », la qualifiant de « pandémie fantôme »¹².

Les mesures de distanciation sociale et physique instituées par la santé publique et les instances gouvernementales ont réduit l'accès aux soutiens et services aux victimes en plus d'augmenter leur exposition à leur agresseur. Il semble également que les agresseurs profitent de la situation et utilisent la pandémie pour contrôler ou effrayer leur victime.

Ils peuvent, par exemple :

- Communiquer à leur victime de fausses informations (fermeture des refuges ou rapports d'éclosions).
- Restreindre ses déplacements à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison ou lui refuser des produits de nettoyage ou des EPI.
- Mentir sur la disponibilité des articles dont la victime a besoin, par exemple, en disant que les produits de base tels que ses médicaments ou autres articles essentiels (comme des moyens contraceptifs ou des piles pour appareils auditifs) sont introuvables.
- Isoler et manipuler leur victime en restreignant son accès à Internet.
- Menacer la santé de leur victime en invitant des personnes chez eux ou en la menaçant de l'infecter délibérément.
- Sous-entendre qu'une personne atteinte de COVID-19 risque de perdre la garde de ses enfants ou d'être expulsée du pays.
- Lui enlever ses animaux de compagnie ou les tuer, en disant qu'ils présentent un risque de transmission de la COVID-19.

« Un petit panneau portant les mots AU SECOURS est apparu dans le coin d'une fenêtre du deuxième étage d'un voisin. Je ne l'avais jamais vu auparavant. Ces voisins ne sortent jamais, alors nous avons appelé la police pour le signaler. »

~ Une femme de 50 ans qui a remarqué un appel silencieux à l'aide (Les noms des personnes ont été supprimés pour protéger leur identité).

Quels sont les signes avant-coureurs de violence conjugale?

Outre les lésions physiques évidentes que les victimes peuvent présenter, il est possible de prévoir les problèmes à partir des schèmes de comportements que les agresseurs ont tendance à afficher. Le contrôle, la surveillance, la manipulation et l'isolement forcé, ainsi que l'imposition de restrictions financières, méritent une attention particulière car ils peuvent être des signes avant-coureurs de violence. De même, vous ne devez jamais ignorer les incidents de harcèlement et de ridiculisation, d'intimidation ou de menaces, ni de tout signe d'abus verbal et de détournement cognitif.

La violence conjugale

L'agresseur peut essayer de contrôler sa victime par des moyens technologiques en utilisant des applications pour suivre ses communications, ses activités en ligne ou son utilisation du téléphone portable, y compris les messages textes.

Les enfants exposés à la violence conjugale émettent parfois des opinions susceptibles d'alerter autrui de la situation familiale. Ils risquent de normaliser cette violence et de développer l'idée qu'il est normal d'être l'agresseur ou la victime dans une relation, que les partenaires ne sont pas égaux et qu'il n'est pas nécessaire de traiter les autres avec respect¹³. Il faut savoir aussi que les enfants peuvent également être négligés ou être eux-mêmes victimes de violence.

Si vous remarquez qu'une personne de votre entourage :

- s'absente fréquemment du travail, est souvent malade ou constamment en retard;
- change soudain d'habillement (pour cacher des ecchymoses ou autres traces d'agression physique);
- ne se comporte plus de la même façon (signes de dépression ou de peur, pensées suicidaires, manque d'intérêt pour ses activités quotidiennes, changement dans ses habitudes de sommeil; elle annule des rencontres à la dernière minute, se replie sur elle-même et est distante);
- doit obtenir la permission avant de sortir de la maison, a peu d'argent ou n'a pas accès à des moyens de transport, et qualifie son partenaire de « jaloux » ou de « possessif »¹⁴,

... vous pourriez avoir des raisons de craindre qu'elle soit victime de violence conjugale.

Comment aider une personne victime de violence conjugale

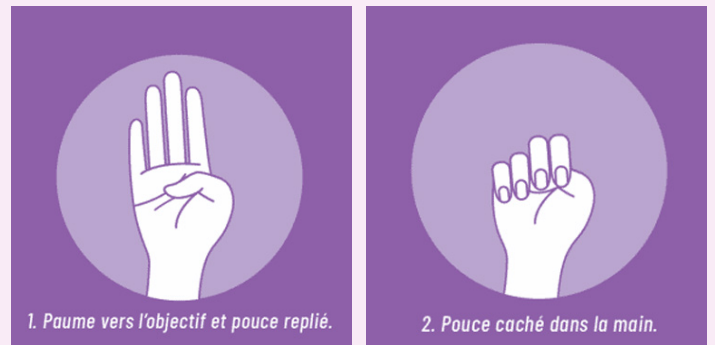
Ne vous surprenez pas si elle le nie. Voici toutefois ce que vous pourriez faire pour l'aider :

- Restez en contact avec elle, malgré toutes les tentatives de son agresseur de l'isoler.
- Encouragez-la à appeler le 911 en cas d'urgence. Si vous savez qu'elle est en danger immédiat, faites l'appel vous-même.
- Soyez à l'affût des signaux indicateurs de possessivité (appels ou messages textes constants pour savoir où elle se trouve, avec qui elle est, ce qu'elle fait).
- Convenez d'un mot code en cas de danger qui n'éveillera pas les soupçons de l'agresseur.

- Aidez la victime à conserver de l'argent, des vêtements, des documents, des numéros de téléphone, etc. en sécurité hors de son domicile.

Un signe de la main pour réclamer de l'aide

Apprenez le « signal de détresse » que propose la Fondation canadienne des femmes en réponse aux nombre croissant d'agressions perpétrées par le conjoint pendant la COVID-19. Ce signal indique que la victime veut que vous lui veniez en aide sans éveiller les soupçons de l'agresseur et est désormais utilisé par des organisations partenaires du monde entier¹⁵.



À retenir si vous vous préparez à quitter une relation de violence conjugale

Vous n'êtes pas à blâmer. Vous n'avez pas provoqué cette violence. Vous et vos enfants, si vous en avez, méritez d'être en sécurité, heureux et traités avec respect. Il est peu probable que votre agresseur change. Il se peut qu'il vous promette d'arrêter, mais il finira par vous agresser de nouveau. Si vous restez et pensez que vous devez l'aider à régler ses problèmes, vous risquez d'encourager la violence plutôt que d'y mettre fin. Votre décision de mettre fin à la relation doit être basée sur le comportement actuel de l'agresseur plutôt que sur ce que son comportement pourrait être. Quittez le domicile si c'est possible. Ne ripostez pas et n'essayez pas de vous venger. Cela pourrait être catastrophique.

- Familiarisez-vous avec la technologie afin de mieux vous protéger :
 - Passez vos appels depuis un téléphone public ou celui d'un ami ou de voisins. Vous pourriez envisager d'acheter un deuxième téléphone mobile prépayé.
 - Les numéros appelés à partir d'un téléphone fixe ou d'un téléphone portable figurent sur la facture mensuelle; votre agresseur peut ainsi vous retrouver.

- Si vous utilisez une tablette ou un ordinateur partagés, changez fréquemment votre identifiant de connexion et vos mots de passe, et méfiez-vous des logiciels espions qui pourraient y être installés. Si votre agresseur a accès à ces appareils, ne supprimez que les sites compromettants de votre historique de navigation Web, sinon votre agresseur pourrait soupçonner que vous cachez de l'information.
- Sachez que des dispositifs de localisation GPS peuvent être fixés à une voiture, à un téléphone ou à un sac à main. Vous devez également savoir que votre agresseur pourrait avoir caché des caméras ou des interphones bébés pour surveiller vos activités. Il existe également des applications pour téléphone intelligent qui permettent à un agresseur de suivre les mouvements de sa victime, d'enregistrer des conversations ou de surveiller l'utilisation d'un appareil. Si vous découvrez l'un de ces dispositifs, ne le désactivez pas car cela alerterait votre agresseur que vous les avez découverts.
- Recueillez des preuves et signalez les incidents
 - Tenez un journal des agressions et des preuves de suivi ou de traquage de votre téléphone.
 - Mémorisez vos contacts d'urgence.
 - Rangez vos documents importants dans un endroit sûr (éventuellement ailleurs que chez vous).
 - Signalez toute agression à la police. Cela peut vous permettre d'obtenir de l'aide, notamment une ordonnance d'interdiction de communiquer ou un engagement à garder la paix.
- Renseignez-vous sur les programmes de lutte contre la violence conjugale, les refuges pour victimes ou les lignes d'urgence.
 - Lorsque vous quittez votre domicile, ne divulguez pas votre nouvelle adresse et modifiez votre routine quotidienne.
 - Efforcez-vous d'établir de nouvelles relations saines et de guérir de votre traumatisme.

Références :

1. Kluger, J. (3 février 2021). Domestic Violence Is a Pandemic Within the COVID-19 Pandemic. Time. Article consulté le 21 juin 2021 sur le site <https://time.com/5928539/domestic-violence-covid-19/>
2. Gouvernement du Canada (s.d.). Violence familiale : Quelle est l'ampleur du problème? Agence de la santé publique du Canada. Article consulté le 21 juin 2021 sur le site <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/violence-familiale-quelle-est-ampleur-probleme.html>
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. HelpGuide (s.d.) Domestic Violence and Abuse. HelpGuide.org. Article consulté le 21 juin 2021 sur le site <https://www.helpguide.org/articles/abuse/domestic-violence-and-abuse.htm#>
7. HelpGuide (s.d.) Domestic violence against men: You're not alone. HelpGuide.org. Article consulté le 21 juin 2021 sur le site <https://www.helpguide.org/articles/abuse/help-for-men-who-are-being-abused.htm>
8. Gouvernement du Canada (s.d.). Violence familiale : Quelle est l'ampleur du problème? Agence de la santé publique du Canada. Article consulté le 21 juin 2021 sur le site <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/violence-familiale-quelle-est-ampleur-probleme.html>
9. Taylor, B. (19 mai 2021). 6 in 10 Indigenous women experience physical or sexual abuse: Statistics Canada. CTV NEWS. Article consulté le 21 juin 2021 sur le site <https://www.ctvnews.ca/canada/6-in-10-indigenous-women-experience-physical-or-sexual-abuse-statistics-canada-1.5435599>
10. Addington, C. (11 septembre 2019). MMIW Crisis. U.S. Department of the Interior. Article consulté le 2 juillet 2021 sur le site <https://www.doi.gov/ocl/mmiw-crisis>
11. Western University (s.d.). Learning Network: « More Exposed & Less Protected » in Canada: Racial Inequality as Systemic Violence During COVID-19. Centre for Research & Education on Violence Against Women & Children. Article consulté le 21 juin 2021 sur le site <http://www.vawlearningnetwork.ca/our-work/covid1nproducts/english/index.html>
12. Taub, A. (6 avril 2020). A New COVID-19 Crisis: Domestic Abuse Rises Worldwide. The New York Times. Article consulté le 21 juin 2021 sur le site <https://www.nytimes.com/2020/04/06/world/coronavirus-domestic-violence.html>
13. Region of Waterloo (s.d.). Domestic Violence [Webpage section: Children and domestic violence]. Region of Waterloo. Page consultée le 21 juin 2021 sur le site <https://www.regionofwaterloo.ca/en/living-here/domestic-violence.aspx>
14. Expertise médicale de Gans, S. M.D. (1er mars 2020). Top Warning Signs of Domestic Abuse. verywellmind. Document consulté le 21 juin 2021 sur le site <https://www.verywellmind.com/signs-someone-is-being-abused-66535>
15. Canadian Women's Foundation. (s.d.). Signal For Help. Canadian Women's Foundation. Article consulté le 21 juin 2021 sur le site <https://canadianwomen.org/signal-for-help/>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com


Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2021 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health