

# VIOLENCE CONJUGALE

## C'EST QUOI ?

La violence conjugale est un problème de société qui touche toutes les personnes, indépendamment de leur sexe, âge, origine ethnique, statut socio-économique ou orientation sexuelle. Bien que les femmes soient souvent les principales victimes, les hommes peuvent également en être affectés. Elle se manifeste dans tous les milieux sociaux, culturels et économiques, et ses conséquences peuvent être dévastatrices, tant pour les victimes que pour leurs proches. Qu'ils soient isolés ou répétés, ces actes violents visent à contrôler, humilier, dominer ou manipuler l'autre, et ne se limitent pas qu'aux agressions physiques. Elle se décline sous de multiples formes, souvent insidieuses et destructrices pour la santé mentale et physique de la victime. On retrouve notamment :

- **Violence verbale** : insultes, humiliations, critiques, menaces, moqueries, dévalorisation, etc.
- **Violence psychologique** : isolement, manipulation, chantage, contrôle des sorties, etc.
- **Violence physique** : coups, morsures, brûlures, griffures, ecchymoses, étranglement, etc.
- **Violence économique** : contrôle des finances, restriction d'accès aux ressources, pression pour limiter l'emploi, usurpation d'identité, obligation de contracter une dette, empêcher l'éducation, etc.
- **Violence sexuelle** : relations forcées, utilisation de la menace, non-respect des limites, imposition de pratiques sexuelles non désirées, retrait du condom sans consentement, contrôle des naissances, etc.

La violence conjugale est souvent difficile à détecter, car elle peut se manifester de manière subtile et variée. Les victimes peuvent cacher les signes de la violence, que ce soit par honte, par peur des représailles ou par manque de soutien. Il est donc crucial de prêter attention aux signes moins apparents, d'oser poser des questions et d'offrir du soutien.

## SI JE SUIS VICTIME DE CETTE VIOLENCE, QUE PUIS-JE FAIRE ?

### TU ES EN DANGER IMMÉDIAT :

- **Contacte le 911**. Les policiers peuvent te venir en aide et t'orienter vers des services de soutien.
- **Contacte SOS Violence conjugale au 1-800-363-9010**. Cette ligne est disponible 24h/24. Tu auras droit à des conseils, du soutien et des informations sur tes droits. Ils peuvent également t'orienter vers des ressources d'hébergement d'urgence et d'autres ressources pertinentes.

### TU TE QUESTIONNES SUR TA SITUATION :

- **Établis un plan de sécurité** : identifie des gens de confiance et des lieux sûrs vers qui te tourner en cas de besoin, prépare un sac d'urgence qui contient : les numéros des ressources en violence conjugale, tes documents importants, un cellulaire chargé, de l'argent, des vêtements, etc.
- **Contacte la ressource Rebâtir** : elle t'offre 4 heures de consultations juridiques gratuites avec des avocats spécialisés pour les victimes de violence sexuelle et conjugale.
- **Contacte le SAPS** : au Cégep, tu as droit à un suivi psychosocial bref et gratuit. Il te suffit de prendre rendez-vous sur OMNIVOX.

**CES COMPORTEMENTS NE SONT PAS ACCEPTABLES. TU MÉRITES UNE RELATION BASÉE SUR LE RESPECT !**



### PRENDS RENDEZ-VOUS !

SI TU AS BESOIN DE SOUTIEN, TU PEUX T'ADRESSER AU **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE** EN COMPLÉTANT UNE DEMANDE PRÉVUE À CET EFFET SUR TON COMPTE OMNIVOX.