

- \* Si vous avez été étranglée, étouffée ou si votre partenaire a coupé votre respiration de quelque manière que ce soit, vous devez demander une aide médicale immédiate! Si vous tousssez ou vous raclez souvent la gorge, ou si vous remarquez de petits points rouges sur votre visage ou dans vos yeux, consultez un médecin. Même si vous vous sentez bien, il est possible que des lésions internes entraînent d'éventuelles conséquences soudaines et graves, y compris la mort, dans les mois à venir. Si vous êtes enceintes, vous pourriez faire une fausse couche.

## Quand cela se reproduira

Si votre partenaire vous étrangle une fois, il est très probable qu'il recommence.

### Si c'est le cas:

- Essayez de rester calme.
- Rentrez votre menton et relevez vos épaules pour soutenir votre cou et protéger vos voies respiratoires. C'est ce qu'on appelle la technique de la carapace de tortue.
- Si vous le pouvez, laissez-vous tomber sur le sol en utilisant tout votre poids. L'agresseur peut vous lâcher et partir ou vous donner une chance de vous échapper.
- Si l'agresseur relâche son emprise sur vous, dépêchez-vous de vous mettre en sécurité et appelez le 911.

Si vous appartenez à la communauté des personnes sourdes, ayant une déficience auditive ou souffrant de troubles de la parole, vous pouvez peut-être vous inscrire au service Textto avec 9-1-1. Il n'est pas encore disponible partout au Canada. Consultez le site <https://www.textwith911.ca> pour plus d'informations sur le fonctionnement et les modalités d'inscription.

### RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

<https://www.strangulationtraininginstitute.com>



FUNDED BY:

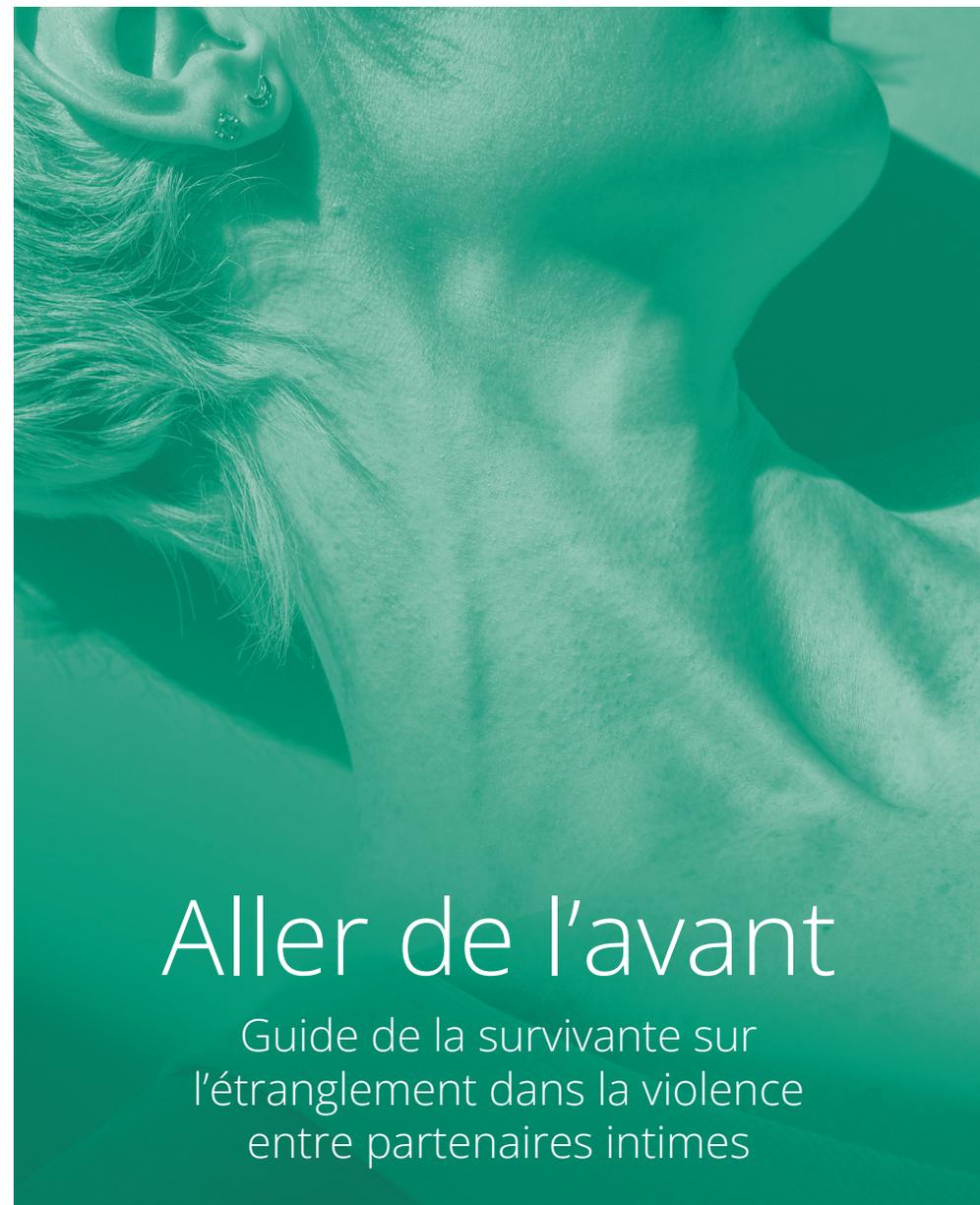


Women and Gender  
Equality Canada

Femmes et Égalité  
des genres Canada



Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>



# Aller de l'avant

Guide de la survivante sur  
l'étranglement dans la violence  
entre partenaires intimes



SUPPORTING SURVIVORS  
OF ABUSE AND BRAIN INJURY  
THROUGH RESEARCH

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

# Le saviez-vous?

Plus de la moitié des femmes qui subissent des violences de la part d'un partenaire intime (VPI) sont étranglées.

La strangulation est l'une des formes les plus mortelles de VPI. Elle peut provoquer une **perte de conscience** en quelques secondes, mais aussi, des **lésions cérébrales** et la **mort** en quelques minutes.



**7.5x**

Une femme qui a été étranglée a 7.5x plus de chances d'être assassinée

## QUEL EST LE NIVEAU DE RISQUE?

Si vous avez été étranglée, vous avez **7.5 fois plus de chances d'être assassinée** lors d'une attaque ultérieure. La strangulation est une question de pouvoir. L'agresseur tient véritablement votre vie entre ses mains.

## QU'EST-CE QUE LA STRANGULATION?

Les gens utilisent souvent les mots «étouffer» et «étrangler» de manière interchangeable, mais ce n'est pas la même chose.

Lorsque vous vous étouffez, quelque chose est coincé dans vos voies respiratoires, ce qui rend la respiration difficile, voire impossible. Dans le cas d'une strangulation, une pression extérieure est appliquée sur votre cou, bloquant le sang et l'oxygène nécessaires au cerveau.

La strangulation peut être **manuelle**, lorsque l'agresseur utilise ses mains, un bras ou un genou pour serrer ou presser le cou, ou peut être effectuée à l'aide d'une **ligature**.

L'agresseur utilise une cravate, une ceinture, une corde ou un cordon, ou même un objet dur comme une batte de baseball ou un balai, pour serrer le cou.



La plupart des VPI physiques impliquent des coups sur le visage, la tête et le cou, et la strangulation.

## Considérez ceci

La strangulation peut provoquer des lésions cérébrales, une blessure invisible qui passe souvent inaperçue et qui est généralement difficile à identifier ou mal comprise. Elle peut entraîner des difficultés physiques, mentales et émotionnelles, ainsi que des changements de comportement qui peuvent survenir malgré vous.



**33 livres**

La pression nécessaire pour fermer la trachée.

Il suffit de 20 livres de pression pour ouvrir une canette de boisson gazeuse.

## Signes et symptômes

- Voix rauque
- Difficulté à avaler ou à respirer
- Sifflement dans les oreilles
- Taches rouges (appelées pétéchies) dans les yeux ou sur la peau
- Éraflures/ecchymoses sur le cou, la poitrine ou les épaules
- Lèvres/langue enflées ou coupées.
- Perte de mémoire
- Nez ensanglanté ou cassé, ou saignement des oreilles.
- Nausées et vomissements
- Difficulté à se concentrer ou à dormir
- Perte de conscience
- Miction ou défécation incontrôlée
- Aucun signe ou symptôme visible