

Violence par un partenaire intime et approche tenant compte des traumatismes

La violence par un partenaire intime

La violence par un partenaire intime (IPV), également appelée violence conjugale, violence familiale ou violence fondée sur le genre, peut prendre la forme d'incidents isolés ou de schémas continus de comportements contrôlants, coercitifs, menaçant, humiliant et violent. La VPI peut se manifester de plusieurs façons, notamment par la violence physique (comme frapper, pousser, l'étranglement ou des agressions à la tête, au visage ou au cou); la violence émotionnelle ou psychologique et le contrôle coercitif (compris des insultes, d'humiliation, d'isolement, des menaces et des comportements contrôlants); la violence sexuelle (compris des actes sexuels forcés ou le contrôle reproductif); la violence financière (comme empêcher quelqu'un de travailler ou contrôler l'accès à l'argent); et la violence culturelle ou spirituelle, qui implique l'utilisation abusive de croyances ou de traditions pour contrôler ou nuire.

La violence par un partenaire intime et les mauvais traitements peuvent survenir dans tous les milieux et parmi tous les groupes socio-économiques, religieux et culturels. Bien que ce document se concentre principale-

ment sur les relations hétérosexuelles entre hommes et femmes, il est important de reconnaître que les personnes 2SLGBTQQIA+ subissent certains des taux les plus élevés de violence fondée sur le genre comparativement à toute autre population. Près de la moitié des femmes LGB+ et des hommes

TOUS LES

2

JOURS

une femme ou une jeune fille est tuée violemment au Canada



LGB+ (47 %) déclarent avoir subi une agression physique depuis l'âge de 15 ans, comparativement à 26 % des femmes hétérosexuelles et à 33 % des hommes hétérosexuels.

La violence et l'abus sont présents également dans les relations LGBTQ2+ ainsi que d'autres relations familiales et de soins.

Un tiers des femmes dans le monde ont subi de la violence physique ou sexuelle de la part d'un partenaire intime. La violence par un partenaire intime constitue une crise mondiale de santé publique. Au Canada, tous les deux jours, une femme ou une fille est tuée de façon violente, le plus souvent par un partenaire intime masculin ou un membre de leur famille, et chaque nuit, plus de 6 000 femmes et enfants cherchent refuge contre la violence dans des maisons d'hébergement. La VPI est fortement sous-déclarée et sous-reconnue pour de nombreuses raisons, notamment la honte et la stigmatisation, la peur de représailles ou de conséquences, la dépendance sur l'agresseur, et le manque de reconnaissance de ce qui constitue de la violence.

Comme la VPI se produit souvent derrière des portes fermées, d'habitude il y a peu de signes visibles pour les personnes à l'extérieur du domicile. Les survivantes sont souvent des personnes très capables, efficaces et résilientes qui ont appris à gérer la situation, à s'adapter, et à maintenir une apparence de normalité. Beaucoup d'entre elles ne révèlent la violence subie à personne.

Cela dit, se familiariser avec le cycle de la violence, qui décrit comment la violence s'intensifie et se répète au fil du temps, ainsi qu'avec les signes possibles de violence, peut aider à accroître la sensibilisation et la capacité d'intervention.

Signes possibles qu'une personne pourrait subir de la violence par un partenaire intime

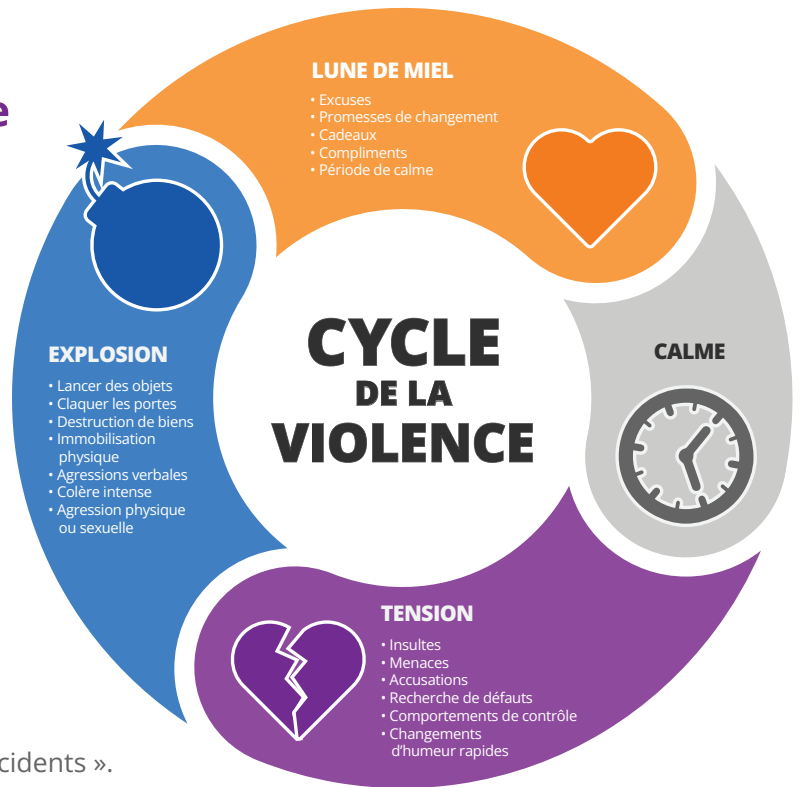
La violence se manifeste rarement d'une seule façon isolée. Les impacts physiques, psychologiques, et émotionnels se chevauchent souvent, et les personnes qui subissent de la violence physique peuvent également présenter des signes généralement associés à la violence psychologique.

Signes physiques, cognitifs et comportementaux possibles:

- Blessures fréquentes expliquées comme des « accidents ».
- Bleus, marques, coupures, brûlures ou plaies; présence de sang sur les vêtements ou les effets personnels.
- Mouvements douloureux ou limités (p. ex., boiterie, difficulté à s'asseoir ou à se lever).
- Maux de tête, étourdissements, fatigue, confusion, difficulté à se concentrer ou problèmes de mémoire.
- Nausées, vomissements ou troubles du sommeil.
- Voix rauque ou enrouée; difficulté à avaler ou à respirer.
- Égratignures ou bleus au cou, à la poitrine ou aux épaules; taches rouges dans les yeux ou sur la peau.
- Perte de conscience ou trous de mémoire.
- Blessures internes, comme des fractures, entorses ou blessures musculaires.

Signes émotionnels et psychologiques possibles

- Anxiété, hypervigilance, peur, ou facilement effrayé.
- Sentiment de résignation, désespoir, ou retrait émotionnel.
- Se blâmer pour la violence ou le comportement du partenaire.
- Trouver des excuses pour l'humeur ou les actions du partenaire.
- Isolement soudain des amis, de la famille ou des activités.
- Dépression, symptômes de stress post-traumatique, ou changements importants de disposition ou de comportement.



Signes possibles de négligence, d'exploitation, de violence financière, de coercition et de contrôle:

- Conditions de vie insalubres ou dangereuses.
- Manque d'alimentation suffisante, de services essentiels, ou d'accès aux médicaments.
- Confusion concernant les finances, objets personnels manquants, ou absence d'accès à l'argent.
- Une autre personne surveille les visites, les appels, les finances, ou les activités quotidiennes.
- Un partenaire ou ex-partenaire se présente sans prévenir au travail ou à d'autres endroits. (Bass et al., 2001)

Approche tenant compte des traumatismes

Une question fréquente dans les discussions sur la VPI est : “Pourquoi ne part-elle pas tout simplement ?” Une question plus appropriée est : “Pourquoi lui fait-il du mal ?” Il existe de nombreuses raisons complexes et souvent interreliées pour lesquelles une femme peut rester dans une relation abusive, y retourner, ou a de la difficulté à quitter.

Ces raisons peuvent inclure la peur (car le risque de blessure grave ou de décès augmente souvent lorsqu'elle quitte la relation), la culpabilité, la stigmatisation, la dépendance financière, les préoccupations pour la sécurité des enfants, le manque de soutien, et l'amour. Le partenaire violent n'est pas toujours violent, et les survivantes s'accrochent souvent à l'espoir que les choses vont changer.

- **Peur** – Une femme est le plus à risque de subir des blessures physiques ou de mourir au moment où elle quitte un partenaire violent ou dans la période suivant son départ. Dans ce contexte, elle peut être plus en sécurité en restant dans la relation.
- **Culpabilité** – Après s'être engagée avec son partenaire et leur vie commune, une femme peut ressentir un fort sentiment de culpabilité à l'idée de partir. Elle peut aussi croire ce que son partenaire lui a dit, convaincu que la violence est de sa faute, et sentir qu'elle a la responsabilité de rester et d'essayer d'améliorer leur relation.
- **Stigmatisation** – Il est difficile d'admettre que la personne que l'on aime nous fait du mal. Beaucoup de femmes ont peur de la stigmatisation et du blâme envers la victime qui accompagnent souvent la reconnaissance de la violence.
- **Finances** – Une femme peut avoir choisi de rester à la maison pour élever ses enfants à temps plein et pourrait maintenant avoir de la difficulté à obtenir un emploi stable pour subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille si elle quitte la relation. Elle peut également être victime de violence financière et ne pas avoir accès aux ressources financières familiales pour planifier son départ.
- **Enfants** – Une femme peut rester dans une relation violente pour le bien de ses enfants, croyant qu'ils sont mieux avec leurs deux parents que dans une maison dite “brisée”.
- **Manque de soutien** – Une relation abusive peut être très isolante, et une femme peut avoir l'impression de ne pas avoir le soutien nécessaire de sa famille ou de ses amis pour partir.
- **Amour** – Même si la relation est abusive, il n'est pas toujours violent, et c'est l'homme qu'elle aime. Comprendre les raisons pour lesquelles une femme peut rester avec son agresseur ou y retourner est essentiel pour pouvoir offrir du soutien. Les personnes qui travaillent avec les survivantes de violence par un partenaire intime mettent l'accent sur l'empathie et une approche tenant compte des traumatismes.

Les survivantes de violence par un partenaire intime vivent souvent des difficultés physiques, émotionnelles et cognitives qui se chevauchent. Les traumatismes et les lésions cérébrales peuvent tous deux affecter la santé mentale, le comportement, la mémoire et la régulation des émotions. Trop souvent, les survivantes sont mal diagnostiquées, blâmées pour leurs symptômes, ou sont refusées des soins appropriés. Plutôt que répondre avec du jugement, répondre d'une manière tenant compte des traumatismes et de la violence suscite des soutiens compatissants.

Une approche tenant compte des traumatismes :

- Reconnaît les effets étendus et à long terme des traumatismes, notamment le TSPT, le TSPT complexe, l'anxiété, la dépression, l'hypervigilance, les difficultés de régulation émotionnelle, et les problèmes de mémoire.
- Priorise la sécurité physique, psychologique et émotionnelle.
- Soutient les survivantes dans la développement d'un sentiment de contrôle, d'autonomie et de pouvoir d'agir.
- Rencontre les femmes là où elles se trouvent, sans jugement, et offre un soutien constant, peu importe le nombre de fois qu'elles quittent ou retournent à un partenaire violent.

Adopter une approche tenant compte des traumatismes dans la pratique

- Croyez-les : “Je vous crois.” “Vous n’êtes pas seule.”
- Reconnaître le tort causé : “Ce n’est pas votre faute.” “Vous ne méritiez pas cela.” “Je suis désolé(e) que cela vous soit arrivé.”
- Assurer la sécurité : “À quel point vous sentez-vous en sécurité en ce moment ?” “Qu’est-ce qui vous aiderait à vous sentir plus en sécurité ?”
- Respecter l’autonomie : Offrir des choix et des options. Éviter de dire à quelqu’un ce qu’il ou elle devrait faire.
- Créer des espaces plus sécuritaires : Offrir de la confidentialité lorsque possible et éviter les jugements ou les solutions imposées.
- S’appuyer sur les politiques : Suivre les politiques organisationnelles liées à la sécurité, à l’accès, et à la réponse à la violence.

Le langage est important, en particulier quand nous communiquons avec des survivantes de violence. Voici quelques exemples de ce que vous pourriez dire à une survivante :

- “Vous ne méritiez pas cela. Ce n’est pas votre faute.”
- “Je suis désolé(e) que cela vous soit arrivé.”
- “Je m’inquiète pour vous.”

- “Comment puis-je vous aider ?”
- “On dirait que vous faites de votre mieux.”
- “Je suis ici pour vous écouter.”

Ce qu’il vaut mieux éviter de dire :

- “Vous devriez le quitter.”
- “Pourquoi ne l’avez-vous pas quitté ?”
- “Vous devez appeler la police.”
- “Vous devriez aller en thérapie de couple.”
- “Pourquoi n’êtes-vous pas allée à l’hôpital ?”
- “Peut-être que vous réagissez trop.”
- “J’ai toujours pensé qu’il était formidable.”

Le langage est important – autres exemples :

- Au lieu de : “Elles ne sont pas coopératives.”
- Essayez : “Elles font de leur mieux pour faire face à la situation en ce moment.”
- Au lieu de : “Elles ont refusé les services.”
- Essayez : “Elles n’étaient pas prêtes ou en mesure de s’engager aujourd’hui.”

S’informer sur la dynamique de la violence et du contrôle coercitif, et se familiariser avec les ressources locales, renforce votre capacité à répondre d’une manière qui soit soutenante, respectueuse, et efficace.

Ressources au Canada

Hébergement Femmes Canada – Une organisation nationale qui soutient les femmes et les enfants fuyant la violence en offrant des ressources, de la défense des droits, et un répertoire de maisons d’hébergement et de maisons de transition partout au Canada. Leur site Web offre également de l’information sur la planification de la sécurité et les soutiens pour les survivantes de violence fondée sur le genre. Visitez <https://endvaw.ca/> pour en savoir plus et trouver des services dans votre région.

Fondation Canadienne des Femmes – Une fondation publique nationale qui fait progresser la justice et l’égalité entre les genres au Canada en finançant et en soutenant des programmes qui aident les femmes, les filles et les personnes de genre divers à sortir de la violence et de la pauvreté pour accéder à la confiance, au leadership, et à la sécurité économique. Elle collabore avec des organisations communautaires, mène des activités de recherche et de plaidoyer et offre des ressources pour adresser les causes profondes des inégalités entre les genres et favoriser un changement systémique. Visitez <https://canadianwomen.org/> pour en savoir plus et vous impliquer.