



Brisez le Silence

Guide pour femmes victimes de violence conjugale
ou toute personne intéressée à en apprendre davantage sur le sujet.

Ce guide est un projet de la Table de concertation en violence conjugale et agressions à caractère sexuel de Laval

C.P. 27543, Succursale Pont-Viau
Laval (Québec)
H7G 4Y2
514 436-4743
www.brisezlesilence.com



TABLE DE CONCERTATION EN **VIOLENCE CONJUGALE**
ET **AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL** DE LAVAL

ÉQUIPE DE RÉALISATION

Rédactrices :

Chantal Arseneault, **Maison l'Esther**
Danyèle Ayotte, **TCVCASL**
Pascale Bouchard, **Maison le Prélude**
Jenny Godmer, **Maison de Lina**

Avec la collaboration :

Joanie Beaulieu-Miller	Carolyne Bureau	Francyne Doré
Caroline Maihot	Sophie Morin	Antoine Savoie

Direction artistique :

Tohu Bohu créations, tohubohucreations.com

Graphisme :

Tohu Bohu créations
Claudia Turmel

Impression :

Imprimerie Lebonfon Inc.

Ce guide a été réalisé grâce au soutien financier de :



4e édition revue et corrigée
1ere impression - 2011

Dépôt légal - 2010
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-9811532-2-7

TABLE DES MATIÈRES

Table de concertation en violence conjugale et agressions à caractère sexuel de Laval.....	4
Qu'est-ce que la violence conjugale ?.....	5
Violence conjugale ou chicane de couple?.....	8
La violence a plusieurs visages.....	11
Le cycle de la violence.....	14
La violence n'est jamais sans conséquences.....	18
La prise de conscience.....	19
Décision et actions.....	21
Vos enfants dans tout ça?.....	23
Démarches pour la suite des choses.....	26
Apprivoiser le processus judiciaire criminel.....	28
Bibliographie.....	41
Ressources.....	43



TABLE DE CONCERTATION EN VIOLENCE CONJUGALE ET AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL DE LAVAL

En 1985, la maison d'hébergement le Prélude et le Carrefour d'hommes en changement (CHOC) s'associent et fondent La Table de concertation en violence conjugale de Laval. Ils constatent un manque de connaissances lorsqu'il s'agit de violence conjugale, mais surtout un manque de concertation entre les organismes qui travaillent avec cette problématique. Quelques années plus tard, les organismes en lien avec les agressions sexuelles les rejoignent et La Table de concertation en violence conjugale et agressions à caractère sexuel de Laval (TCVCASL), telle que nous la connaissons aujourd'hui, voit le jour.

L'objectif de la TCVCASL est de sensibiliser la population, les organismes communautaires et les partenaires institutionnels, gouvernementaux et paragouvernementaux du territoire de Laval, aux problématiques de la violence conjugale et des agressions sexuelles. Plusieurs actions sont donc posées en ce sens:

- ☒ **Rencontres de concertation mensuelles**
- ☒ **Mise en ligne d'un site Web**
- ☒ **Production d'outils destinés à la population**
- ☒ **Organisation de colloques**



QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE CONJUGALE ?

La violence conjugale

La violence conjugale est une problématique sociale, c'est-à-dire qu'elle nous concerne tous et toutes! De nos jours, même si ce fléau est de plus en plus considéré comme inacceptable par la majorité des gens, il est trop souvent passé sous silence.

Malgré le fait que la violence conjugale soit un ACTE CRIMINEL au sens de la loi, des défis importants se posent encore au niveau judiciaire. Cette problématique est toujours, malheureusement, d'actualité.

Ce guide s'adresse d'abord aux femmes victimes, mais il peut aussi être très utile à toute personne en contact, de près ou de loin, avec la violence conjugale.

ENSEMBLE, BRISONS LE SILENCE !

En 1993, les Nations Unies (O.N.U.) reconnaissaient que

« la violence à l'égard des femmes traduit des rapports de force historiquement inégaux entre hommes et femmes, lesquels ont abouti à la domination et à la discrimination exercées par les premiers et freiné la promotion des secondes, et qu'elle compte parmi les principaux mécanismes sociaux auxquels est due la subordination des femmes aux hommes. » (O.N.U., 1993)

Cette définition indique également que l'expression « **violence à l'égard des femmes** » (O.N.U., 1993) désigne

« **tous actes de violence dirigés contre le sexe féminin**, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée. » (O.N.U., 1993)

Dans un contexte conjugal, précisons que la violence s'exerce au sein d'une **relation privilégiée** et qu'elle comprend un caractère **répétitif**.

Tout au long de ce document, nous utilisons le mot **victime**. Peut-être que ce mot représente pour vous une femme passive et soumise, mais voici ce que nous entendons par victime.

Une femme victime de violence conjugale, c'est

« une femme battue (**violence physique**) »

« menacée de l'être ou objet de scènes de violence qui laissent présumer qu'elle le sera (**violence verbale**) »

« humiliée par des critiques, des railleries et des insultes qui à la longue, peuvent détruire la personnalité et l'assurance (**violence psychologique**) »

« ayant des relations sexuelles influencées par la violence ou contrainte par l'agresseur (**violence sexuelle**) »

« contrôlée dans ses moyens et ses choix financiers (**violence économique**) »

« la violence se déroulant dans le cadre d'une relation de couple. »

(RPMHTFVVC, 1991)

Il ne faudrait pas passer sous silence le fait qu'une femme en couple avec une autre femme peut aussi être victime de violence conjugale. Le masculin a toutefois été utilisé ici afin de représenter la majorité des cas.

Saviez-vous que ?

Les femmes victimes de violence conjugale se trouvent **dans toutes les couches de la société**, peu importe leur revenu, leur éducation, leur religion et leur origine ethnique.

AUCUNE FEMME N'EST À L'ABRI

Au Québec, en 2008, plus de 17 000 crimes contre la personne ont été commis dans un contexte conjugal. Ces crimes peuvent prendre la forme de voies de fait simples, menaces, harcèlements, agressions sexuelles ou homicides. De ce nombre, plus de 82 % des victimes étaient des femmes (ministère de la Sécurité publique, 2008).

Rien qu'au Québec pour l'année 2008, 9 meurtres et 23 tentatives de meurtre ont eu lieu contre des femmes dans un contexte conjugal (ministère de la Sécurité publique, 2008).

À Laval, en 2009, les policiers ont traité 1 272 dossiers pour des cas de violence conjugale (Police de Laval, 2009).

Il est à noter que ces statistiques ne prennent pas en compte les violences psychologique, verbale et économique, car malheureusement, celles-ci ne sont pas comptabilisées par les services de police.

D'autre part, selon les données de l'Enquête sociale générale (ESG de Statistique Canada) de 2004, **moins du tiers des répondants** (28%) ayant déclaré être victimes de violence conjugale s'étaient adressés à la police pour obtenir de l'aide. « Parmi les victimes ayant signalé l'incident à la police, 61 % avaient subi plus d'un incident violent avant que la police en soit informée; près de 50 % avaient subi plus de 10 incidents violents » (Mihorean, 2005)

Ces statistiques ne laissent qu'entrevoir l'ampleur de la problématique. Sans compter que « Vingt-neuf pour cent (29 %) des Canadiennes (25 % des Québécoises) affirment avoir été victimes d'au moins une agression physique ou sexuelle de la part d'un partenaire actuel ou précédent depuis l'âge de 16 ans » (Statistiques Canada, 1993)

Contrairement à ce qu'on a longtemps cru, la violence conjugale n'est pas une « affaire de famille », mais bien un acte criminel. Par conséquent, elle nous concerne tous et toutes.

ENSEMBLE, AGISSONS !

VIOLENCE CONJUGALE ou CHICANE DE COUPLE ?

(CLÉMENT, R. ET TRIENDEAU, L., 2008)

Il arrive qu'on ait de la difficulté à distinguer la violence conjugale de la chicane de couple. Vous avez été témoin d'une discussion houleuse en plein restaurant? Vous vous êtes vous-même remise en question suite à une dispute particulièrement corsée avec votre conjoint?

Le tableau qui suit présente les **quatre critères** permettant de faire la différence.

VIOLENCE CONJUGALE	CHICANE DE COUPLE
Recherche du pouvoir sur l'autre ? OUI Utilisation de comportements violents envers l'autre, sous formes diverses, de sorte qu'elle se soumette à lui.	Recherche du pouvoir sur l'autre? NON C'est l'expression d'un différend entre les partenaires. Le sujet est un enjeu, pas le pouvoir, même s'il y a possibilité d'une forte charge émotive et de manifestation d'agressivité. Chacun essaie de convaincre l'autre.
L'intention? POUVOIR ET CONTROLE La violence est le moyen choisi pour arriver à obtenir le pouvoir. Il s'agit d'un acte prémédité. L'agresseur utilise des stratégies et des prétextes, pour parvenir à ses fins.	L'intention? CONVAINCRE Un problème à résoudre est la cause du conflit et non le prétexte. L'intention est claire : convaincre l'autre. Les enjeux sont évidents et ce, pour les deux partenaires : on parle de transparence.
La persistance? OUI La violence persiste dans le temps et peut être définie par un modèle, car elle est cyclique et récurrente.	La persistance? NON Le conflit est ponctuel, même si le sujet de la crise peut revenir. On ne parle pas de persistance ni de cycle.
Impact Un conjoint veut le pouvoir à tout prix et l'autre doit s'y soumettre. Un des partenaires ressent les impacts de la crise : il y a une victime. L'impuissance et la peur s'installent.	Impact Liberté d'action et spontanéité possible de part et d'autre. Chacun s'exprime librement.



Matière à réflexion

(RPMHTFVVC, 2008)

- ☒ Avez-vous l'impression que sous le couvert d'un prétexte quelconque, se cache plutôt une intention de contrôler l'autre?
- ☒ Y a-t-il des indices qui laissent croire que ce n'est pas la première fois qu'une telle scène a lieu dans cette forme ?
- ☒ Y a-t-il un des partenaires qui a vécu une contrainte, qui a été diminué et qui a eu peur de réagir ou du moins qui a dû « mesurer » sa réaction ?
- ☒ Y a-t-il un des deux partenaires qui est prêt à tout pour gagner et avoir le contrôle de l'autre ?

Si vous êtes incertaine de vos réponses, que vous considérez que les deux veulent gagner quelque chose et que les deux ou aucun des deux ne se voient victimes dans cette situation, il est probable que vous viviez une chicane ou une crise.

Si vous répondez « oui » à ces quatre questions, c'est que vous êtes fort probablement en présence d'une relation où il y a de la violence conjugale.

QUESTIONNAIRE 1

Est-ce que votre conjoint ?

- ☐ vous donne tort peu importe ce que vous faites ?
- ☐ dénigre vos amis ou votre famille ?
- ☐ vous insulte et vous humilie ?
- ☐ vous appelle 10 fois dans la soirée pour savoir ce que vous faites, où vous êtes et avec qui ?
- ☐ insiste au point où vous ne pouvez lui refuser une relation sexuelle ?
- ☐ lance des objets ou brise des choses qui vous appartiennent ?
- ☐ vous demande de rendre des comptes sur vos fréquentations, vos retards, vos déplacements ?
- ☐ tente de vous éloigner de votre famille ou de vos amis ?
- ☐ passe des commentaires dénigrants sur votre façon de vous habiller, votre apparence, l'éducation des enfants ?
- ☐ se donne des excuses (stress au travail - alcool - enfants turbulents - trafic, etc.) pour justifier ses sautes d'humeur ?

Est-ce que vous avez ?

- ☐ parfois peur pour vous-même ou pour vos enfants ?
- ☐ été maltraitée physiquement ou menacée de l'être ?
- ☐ constamment le sentiment que vous êtes incompétente, malhabile, ignorante, que vous ne faites jamais la bonne chose ?
- ☐ la certitude qu'aucun autre homme ne voudrait de vous ?

Vous vous reconnaissez dans l'une ou plusieurs de ces situations ?
Il y a de très fortes chances que vous viviez de la violence conjugale.

VOUS POUVEZ CHANGER LES CHOSES !

LA VIOLENCE A PLUSIEURS VISAGES

(RPMHTFVVC, 2008)

Économique

La plus méconnue.

Encore aujourd'hui, et même si la grande majorité des femmes occupent un emploi, l'argent ou son utilisation peut devenir un moyen important et parfois très insidieux de contrôle.

Sachez que la situation n'est pas normale si...

- ☒ Votre conjoint surveille et restreint de façon **excessive** les ressources financières et matérielles familiales (que vous travailliez à l'extérieur ou non);
- ☒ Votre conjoint exige que vous lui rendiez compte de **chaque** dépense;
- ☒ Sous prétexte qu'il fait le plus gros salaire, il met fréquemment en péril le budget familial par des dépenses imprévues;
- ☒ Votre conjoint contracte des dettes sans votre consentement, vous empêche de travailler, exige votre paie, vous vole, etc.
- ☒ Au contraire, il vous récompense matériellement de ses sautes d'humeur.

Sexuelle

La plus taboue.

De tous les maux dont elles sont victimes, c'est la violence sexuelle que les femmes violentées reconnaissent et admettent le moins facilement. Sans doute parce qu'elle ébranle les fondations mêmes des relations hommes-femmes. Se faire violer, par exemple, atteint la victime très profondément dans ce qu'elle est en tant que femme. Vous vivez de la violence sexuelle si, par exemple, votre conjoint :

- ☒ Vous force à avoir des rapports sexuels avec lui ou avec d'autres personnes;
- ☒ Vous oblige à porter des vêtements érotiques, à regarder du matériel-pornographique, à prendre des positions que vous n'aimez pas;
- ☒ Dénigre votre physique et vos habiletés sexuelles, vous humilie en vous comparant à d'autres femmes;
- ☒ Vous pousse à avoir des relations sexuelles non protégées malgré les risques.

Verbale

La plus banalisée.

La violence verbale quant à elle s'entend sur plusieurs tons: crier, menacer, donner des ordres, mais aussi chuchoter, insulter, utiliser le chantage...

Si vous êtes victime de violence verbale, vous aurez sans doute appris à reconnaître la menace se cachant derrière les répliques de votre conjoint ou le ton qu'il utilise.

Physique

La plus visible.

C'est la plus connue et la plus facile à reconnaître. Quand elle se manifeste, la violence psychologique est généralement déjà présente dans la relation de couple.

La violence physique s'exprime de différentes façons et vous en êtes victime s'il vous est arrivé de vous faire: bousculer, pousser, serrer les bras, tirer les cheveux, lancer des objets, menacer avec une arme, infliger des brûlures ou encore des fractures.

Psychologique

La plus sournoise.

La violence psychologique peut être difficile à reconnaître. Elle ne laisse aucune trace sur le corps et est souvent subtile. Elle **ruine votre estime personnelle** et vous amène à vous sentir confuse, à douter de vous.

Cette forme de violence contribue à vous faire croire que vous ne valez rien, que tout est de votre faute, que vous ne faites rien correctement. Lentement, vous en viendrez à vous sentir impuissante et incompétente.

La violence psychologique s'exprime de diverses façons : critiques, blâmes, bouderies, indifférence, silences, dénigrement. Votre conjoint brise des objets que vous aimez, vous ridiculise et peut même faire des menaces.

DANS UN CAS DE MENACES DE MORT, DE BLESSURES ENVERS VOUS OU VOS ENFANTS OU DANS TOUT AUTRES CAS PRÉSENTANT UN DANGER, IL EST IMPORTANT DE PRENDRE CES MENACES AU SÉRIEUX. LA MANIFESTATION EXTRÊME DE LA VIOLENCE CONJUGALE, C'EST L'HOMICIDE!



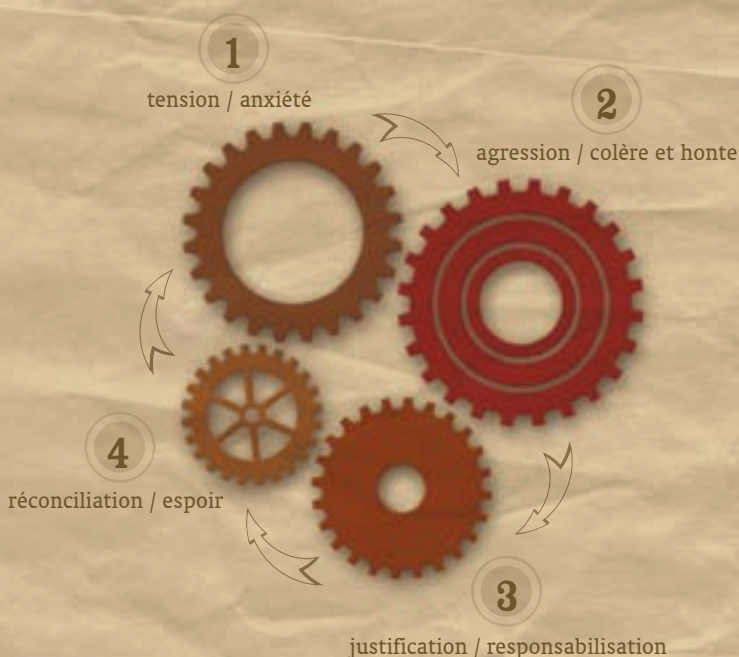
LE CYCLE DE LA VIOLENCE

(RPMHTFVVC, 2008)

QUELLE QUE SOIT LA FORME QU'ELLE PREND, LA VIOLENCE CONJUGALE A TOUJOURS POUR EFFET DE DÉTRUIRE. TOUJOURS !

Tel que mentionné précédemment, la violence conjugale s'exerce au sein d'une relation privilégiée et se caractérise par la répétition de 4 phases. On parle alors du cycle de la violence conjugale.

NUL N'A À SUBIR LA VIOLENCE DE L'AUTRE



1

Tension : Des excès colériques, des silences lourds, des intimidations, des regards menaçants.

Anxiété : Vous sentez que ça risque d'aller mal, vous êtes inquiète, vous mettez beaucoup d'énergie pour baisser la tension. **Vous avez peur** : vous paralysez et avez l'impression de marcher sur des œufs.

2

Agression : Verbale, psychologique, physique, sexuelle, économique.

Colère et honte : Vous êtes humiliée, triste, vous avez un sentiment d'injustice.

3

Justification : Trouve des excuses, explique pourquoi il y a eu éclatement : les raisons sont extérieures à lui.

Responsabilisation : Vous croyez et comprenez ses justifications. Si seulement vous pouviez l'aider à changer ! Vous vous ajoutez à lui, vous doutez de vos perceptions (était-ce vraiment une agression ?), vous vous sentez responsable et votre colère disparaît.

4

Réconciliation : Tout pour se faire pardonner, demande de l'aide, parle d'aller en thérapie.

Espoir : Vous voyez ses efforts de changement, vous lui donnez une nouvelle chance, vous l'aidez, **vous retrouvez celui que vous aimez**, vous changez vos attitudes.

PUIS LE CYCLE RECOMMENCE... DE PLUS EN PLUS INTENSE, DE PLUS EN PLUS ÉTOUFFANT

Le contrôle du conjoint, au lieu de diminuer comme souhaité, va s'intensifier.

Il est important de savoir que les hommes qui ont des comportements violents ne le font pas dans toutes les sphères de leur vie, ni dans toutes les situations, ni 24 heures sur 24. Ils optent régulièrement pour des solutions non violentes, même lorsque confrontés à des événements émotionnellement intenses. « Leur violence ne relève donc pas de ce qu'ils sont comme individus, mais de ce qu'ils **choisissent de faire**. » (I.N.S.P., 2006) Par moment, vous retrouverez l'homme que vous avez rencontré, celui qui vous a charmée, celui que vous aimez.

Malheureusement, rien ne va en s'améliorant. À un certain moment, certaines étapes du cycle vont disparaître. Lorsque son contrôle est bien établi sur vous, il n'aura même plus à justifier ses actes : **vous le ferez à sa place**. Au bout d'un certain temps, il n'y a plus de « Lune de miel ». On passe directement de la « Justification » à la « Tension » : il n'y a plus de répit.

Comme la plupart des femmes, vous avez probablement appris à vous préoccuper avant tout des besoins des autres, à être responsable du bonheur de votre conjoint et de votre famille. Vous vous sentez souvent coupable et égoïste de penser à vous. Vous déployez tellement d'énergie pour l'aider et éviter l'éclatement de votre famille et de votre couple, que vous en venez à tolérer les manques de respect de votre conjoint.

Attention ! Lorsqu'on a l'impression de comprendre, on a aussi tendance à minimiser la violence, à pardonner et à garder l'espoir d'un changement. Mais la violence continue...

L'IMPORTANT, C'EST DE BRISER L'ENGRENAGE !

QUESTIONNAIRE 2

Après la tempête, est-ce qu'il vous arrive de dire?

- ☐ « C'est ma faute ... Je le savais, je n'aurais pas dû le provoquer. »
- ☐ « C'est moi qui ai commencé. »
- ☐ « Il doit bien avoir une raison à cette violence. »
- ☐ « S'il arrêtait de boire, ce serait tellement différent. »
- ☐ « Si seulement il ne consommait pas autant, il ne perdrait pas le contrôle. »
- ☐ « S'il se trouvait un emploi ou si son emploi était moins stressant, il serait moins préoccupé et plus calme. »
- ☐ « Si seulement les enfants n'étaient pas si tannants, il pourrait se reposer. »
- ☐ « Il m'aime tellement, c'est normal qu'il soit jaloux. »

Si vous répondez oui à l'un ou l'autre de ces énoncés, vous minimisez probablement la gravité de ses gestes.

LA VIOLENCE N'A AUCUNE RAISON D'ÊTRE, NI AUCUNE EXCUSE !

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, l'alcool, le stress, les troubles de santé mentale ou un passé empreint de violence **ne sont pas les causes** de la violence conjugale.

Alors qu'elle est souvent utilisée comme justification, la consommation excessive d'alcool ou de drogue **est un problème en soi et la violence en est un autre**. D'autre part, « un faible pourcentage de conjoints violents ont des problèmes psychiatriques. La violence n'est pas une maladie. » (I.N.S.P., 2006)

Pour ce qui en est des agressions subis pendant l'enfance, s'il est vrai qu'être victime de violence est dramatique et entraîne de lourdes conséquences, il demeure que devenir agresseur est **UN CHOIX** ! Tous les enfants agressés ne reproduisent pas la violence. Des solutions existent pour guérir les souffrances de l'enfance. Reproduire la violence n'en est pas une.

AU QUÉBEC, DES MILLIERS DE FEMMES VIVENT DE LA VIOLENCE CONJUGALE, VOUS N'ÊTES PAS SEULE.



LA VIOLENCE N'EST JAMAIS SANS CONSÉQUENCES

**« La violence, c'est pas toujours frappant,
mais ça fait toujours mal. »** (MSSS, 2008)

Subir de la violence, c'est vivre en état d'hypervigilance 24 heures sur 24. Demeurer dans cet état laisse des traces autant émotivement, physiquement que psychologiquement.

Vous pourriez, par exemple :

- ☒ Avoir une faible estime de vous, de la difficulté à vous affirmer, douter de vos perceptions, de vos capacités;
- ☒ Avoir une perte d'appétit ou au contraire avoir des épisodes de boulimie, des problèmes digestifs, des maux de tête, des migraines, des baisses d'énergie;
- ☒ Faire de l'insomnie, des cauchemars, avoir des « flash-back »;
- ☒ Être anxieuse, angoissée, faire de l'hyperventilation, des crises de panique;
- ☒ Être confuse, ambivalente, avoir des pertes de mémoire, des difficultés de concentration, de la difficulté à vous exprimer;
- ☒ Vous sentir coupable, triste, impuissante, méfiante, humiliée;
- ☒ Vivre de l'isolement, de la peur, des problèmes de consommation (drogue, alcool, médicaments), une perte d'emploi;
- ☒ Être dépressive, avoir des idées suicidaires ou tenter de vous suicider.

**« On subit la violence,
mais on a le pouvoir de se choisir »**

LA PRISE DE CONSCIENCE

Ce n'est certainement pas évident d'être confrontée à la réalité, de réaliser qu'on vit dans une relation où il y a de la violence conjugale. La lecture de ce document vous a peut-être permis de mettre des mots sur ce que vous ressentiez ou de vous rendre compte que ce que vous pensiez être des tensions normales dans une vie de couple s'appelle plutôt de la violence... et qu'elle est inacceptable.

Une gamme d'émotions déroutantes :

La honte

Lorsqu'elles réalisent qu'elles sont victimes de violence conjugale, plusieurs femmes ressentent de la honte. Honte d'avoir toléré si longtemps cette situation, honte d'avoir choisi un homme violent comme père pour leurs enfants, honte de l'aimer...

C'est la ronde des « J'aurais dû... », « J'aurais pu... », « Pourquoi j'ai pas... ». Si l'introspection peut être positive pour comprendre, juger des décisions prises alors que vous n'aviez pas toute l'information en main est trompeur. Vous ne ferez que vous culpabiliser. Sans compter que vous aviez sans doute des raisons légitimes de faire les choix que vous avez faits. Vous pouvez plutôt vous servir de cette énergie pour réfléchir à la suite des choses.

La peur

Peur de « payer le prix » si vous parlez, peur de ne pas être crue, peur des représailles, peur que votre réputation soit salie...

Peu importe de quoi vous avez peur, il y a fort à parier que ce sentiment soit si fort qu'il vous paralyse et vous maintienne dans le silence. Dites-vous cependant que vous seule savez réellement ce qui se passe dans votre intimité. Les parents, les amis, les collègues et les voisins n'ont qu'une vision partielle de la situation. Faites-vous confiance.

Si vous êtes une mère, vous craignez certainement que vos enfants ne comprennent pas votre décision et qu'ils vous en veuillent de briser la famille. C'est possible, mais ce qui est le plus important c'est qu'ils apprendront, par votre exemple, à prendre des décisions en fonction de leurs besoins tout en tenant compte des autres.

La colère

Peut-être ressentez-vous de la colère, même si vous ne le voulez pas. Si aujourd'hui les femmes savent qu'elles aussi ont le droit d'être en colère, pour la majorité d'entre elles, la façon de l'exprimer reste encore difficile. Soit on la refoule, soit on pleure, soit on la sort avec beaucoup d'agressivité, ce qui est généralement mal perçu en société. L'étiquette de femme violente sera vite accolée à celle qui n'exprime pas sa colère adéquatement.

La majorité des gens n'ont pas appris à distinguer colère et violence. **La colère est une émotion** tout aussi légitime que la joie peut l'être. De son côté, **la violence n'est pas une émotion**. C'est un comportement choisi. Rappelez-vous qu'il existe d'autres choix pour faire face à nos émotions et nos frustrations : marcher, méditer, sortir de la pièce, faire du sport, parler, etc. Frapper, humilier et intimider l'autre ne sont pas de bons choix.

La colère peut être un formidable moteur de changement. C'est souvent son énergie qui nous pousse à effectuer les changements nécessaires dans nos vies. Il devient alors important de reconnaître sa colère, d'identifier ce qui l'a causée et de se donner des moyens d'agir.

La colère en soi est saine et parfois nécessaire. Il est d'ailleurs tout à fait normal pour une femme victime de se sentir indignée, puisque **la violence conjugale est inacceptable**.



DÉCISION ET ACTIONS

Évidemment, une fois que vous avez pris conscience que vous êtes victime de violence conjugale, vous êtes devant un choix. Il est important de bien comprendre les facteurs qui influencent celui-ci. Que ce soit pour les enfants, pour votre sécurité économique, pour ne pas vivre seule, pour éviter de futures agressions, pour conserver la famille, pour retrouver votre liberté, le choix de rester ou de partir vous appartient. Nul n'a le droit de le juger. Cependant, quelle que soit votre décision, il est nécessaire d'assurer votre sécurité et celle de vos enfants.

Ne restez pas seule : **BRISEZ LE SILENCE !**

Il est essentiel de vous créer des scénarios de protection.
En voici quelques exemples :

- ☒ Pour chacune des pièces, identifiez la façon de sortir (fenêtre, porte);
- ☒ Évitez les salles de bains et la cuisine lors d'épisodes de violence, ainsi que toute pièce où se trouvent des armes, des couteaux ou des outils;
- ☒ Maintenez le cellulaire chargé ainsi que le téléphone sans fil;
- ☒ Faites une entente avec un voisin ou une voisine avec qui vous pouvez convenir d'un code et qui pourra contacter la police en cas d'urgence;
- ☒ Déterminez avec vos enfants un code qui, en situation d'urgence, leur indiquera de communiquer avec une personne de confiance ou avec les services d'urgence.
- ☒ Préparez un sac auquel vous aurez accès rapidement si vous devez fuir. Ce sac devrait contenir : de l'argent, vos cartes de guichet et de crédit, les certificats de naissance, les passeports, les cartes d'assurance-maladie, quelques vêtements de rechange pour vous et vos enfants, les doubles des clés, les médicaments, la description et le numéro d'immatriculation du véhicule de votre conjoint.
- ☒ Si vous souhaitez informer votre conjoint de votre départ, vous pouvez lui écrire une lettre;
- ☒ Si vous pensez être suivie en voiture, dirigez-vous vers le poste de police le plus près.

Il est primordial de prendre au sérieux toutes menaces de blessure ou de mort envers vous et vos enfants. Comme c'est vous qui connaissez le mieux votre conjoint, vous êtes la meilleure personne pour évaluer le danger. Une bonne façon de vous protéger est de **faire confiance à ce que vous ressentez**. Si vous sentez la peur monter en vous, c'est que quelque chose se passe et que vous devez agir.

De plus, certains changements dans les agissements de votre conjoint pourraient vous indiquer que le danger est proche. Par exemple : si ses comportements d'harcèlement sont de plus en plus intenses et fréquents, c'est probablement parce qu'il sent qu'il perd le contrôle sur vous.

Le danger peut aussi augmenter dans différentes situations.

Par exemple : l'annonce de votre départ, les procédures judiciaires (plainte au criminel, garde d'enfants, etc.) et l'arrivée d'un nouveau partenaire dans votre vie.

Dans l'éventualité où vous avez besoin d'un endroit où vous réfugier, les maisons d'hébergement sont là pour vous accueillir. Vous y trouverez un abri sécuritaire, chaleureux et gratuit pour vous et vos enfants. Les intervenantes, présentes 24 heures sur 24, vous offriront écoute, support et accompagnement.

Que vous ayez besoin ou non d'un refuge, les maisons d'hébergement sont là. Elles offrent des services d'écoute téléphonique, de suivi externe individuel ou de groupe pour vous et vos enfants.

N'HÉSITEZ PAS : BRISEZ LE SILENCE !

VOS ENFANTS DANS TOUT ÇA ?

Être maman en vivant de la violence conjugale : un défi de taille !

Le climat de tension dans lequel vous vivez tous quotidiennement affecte sans aucun doute votre relation avec vos enfants. Peut-être vous sentez-vous moins à l'écoute, moins patiente, moins disponible pour jouer avec eux. Sans doute avez-vous constaté des changements de comportement chez vos enfants. Peut-être vous est-il plus difficile d'exercer votre autorité parentale. Avec ce que vous vivez, ce ne serait pas surprenant, c'est même tout à fait normal.

Le rôle de parent, on le sait, n'est pas de tout repos et comporte des défis au quotidien. Vivre dans un contexte de violence conjugale amène son lot de difficultés. Lorsqu'une même personne fait face à cette double réalité, nul doute qu'elle puisse se sentir dépassée par les événements.

La violence conjugale n'est pas sans conséquence dans la vie des enfants. Qu'ils en soient témoins, victimes physiquement, verbalement, psychologiquement ou sexuellement, la violence laisse toujours des traces.

Les enfants peuvent avoir des conséquences

Physiques

- ☒ Allergies, asthme, maux de ventre, maux de tête, énurésie (mouiller son lit), cauchemars, eczéma, etc. Sans compter les blessures physiques.

Psychologiques, comportementales et sociales

- ☒ Nervosité, anxiété, angoisse, colère, irritabilité, retards de développement; crises ou pleurs excessifs;
- ☒ Agressivité envers les amis, les frères et sœurs et parfois les parents, conflit de loyauté;
- ☒ Honte, tristesse, confusion et ambivalence, culpabilité, inquiétudes, craintes de toutes sortes;

À l'adolescence, cela peut aller jusqu'à des tentatives de suicide, l'abus de drogue et d'alcool, des fugues, etc.

Scolaires

- ☒ Inattention, problèmes d'apprentissage, difficultés de concentration, absentéisme, mauvais résultats, décrochage, etc.

Il est important de souligner que les conséquences de la violence conjugale dépendent de l'âge de votre enfant et aussi de la **compréhension** qu'il a de la situation.

Les besoins de vos enfants

Mis à part les besoins de base qui sont manger, dormir et se vêtir; vos enfants ont besoin de se **sentir en sécurité**, d'être rassurés, d'être aimés, d'être compris, d'être acceptés tels qu'ils sont. Il est aussi important pour eux de recevoir des explications, appropriées à leur âge, sur la situation familiale. Ils ont également besoin de **verbaliser** leurs émotions, leurs sentiments et surtout, d'être **déculpabilisés** par rapport à la situation de violence dans laquelle ils vivent.

Chacun son rôle, chacun sa place

Vos enfants ne sont pas vos confidentes. Ils sont des enfants et ils ont besoin de vous comme parent. Malgré la tourmente, ils devraient pouvoir vivre leur vie d'enfants : jouer, s'amuser, s'exprimer.

Si la tâche vous semble insurmontable, si vous souhaitez être supportée dans votre réflexion, des ressources sont disponibles pour vous aider à y voir plus clair et vous guider.

BRISEZ LE SILENCE ET CONSULTEZ





DÉMARCHES POUR LA SUITE DES CHOSES

(RPMHTFVVC)

Vous avez décidé de quitter votre conjoint, mais vous avez peu ou pas de revenus pour faire appel à un avocat. Vous pourriez bénéficier des services gratuits de l'aide juridique. La loi sur l'aide juridique vous permet de choisir un avocat permanent de l'aide juridique ou de pratique privée qui acceptera d'être payé par l'entremise de l'aide juridique. Veuillez noter que vous avez le droit de choisir entre un homme ou une femme pour vous représenter.

Séparation à l'amiable? Médiation familiale?

La loi prévoit une procédure de médiation familiale dans le cas de séparation ou de divorce. Cette loi est entrée en vigueur le 1er septembre 1997. Elle permet aux conjoints légalement mariés, unis civilement ou conjoints de fait avec des enfants, de recevoir les services d'un médiateur professionnel. Dans le cas de la médiation, vous avez aussi le droit de choisir entre un homme ou une femme pour vous représenter. Cette personne agit lors de la négociation et du règlement de la demande de séparation, de dissolution de l'union civile, de divorce, de garde d'enfants, de pension alimentaire ou de révision d'un jugement existant. Cette démarche se fait avant de passer devant le juge.

Cependant, si vous subissez de la violence conjugale, vous avez le droit d'être exclue de ce processus. En effet, il est reconnu que le contexte de violence conjugale est incompatible avec la médiation, puisque le rapport de force qui existe entre les parties ne permet pas une réelle négociation d'égal à égal.

Si vous êtes mariée

Vous pouvez aussi décider d'entreprendre des démarches légales : demande de séparation légale de corps ou demande de divorce. Cette démarche inclura aussi l'attribution de la garde légale des enfants.

Même si les procédures pour la demande de séparation de corps ou de divorce sont à peu près les mêmes, des différences importantes existent au niveau des conséquences. Il est donc essentiel d'être bien renseignée pour faire un choix éclairé.

Si vous n'êtes pas mariée

Le Code civil du Québec ne reconnaît pas l'union libre (conjoints de fait). Le fait de vivre pendant plusieurs années avec un conjoint ne vous assure pas de protection lors d'une rupture. Vous ne pourrez pas bénéficier, par exemple, de la loi sur le patrimoine familial, de la prestation compensatoire ni n'aurez droit à la succession du conjoint s'il décède.

Cependant, comme conjoints de fait, si vous avez des enfants, la loi donne aux parents la même autorité parentale, les mêmes obligations alimentaires et les mêmes responsabilités envers les enfants.

Dans tous les cas de séparation ou de divorce, nous vous conseillons de consulter un avocat.

La garde légale des enfants

Qui dit séparation ou divorce, dit attribution de la garde des enfants. Cette étape est importante et déterminera aussi les droits et conditions de visite ou d'accès des deux parents. Votre avocat vous guidera dans la procédure à suivre et veillera à défendre vos intérêts. Le tribunal qui ordonnera la garde des enfants doit le faire en veillant à protéger **d'abord et avant tout** l'intérêt de l'enfant.

Résilier son bail

Depuis quelques années, si vous êtes victime de violence conjugale de votre conjoint ou ex-conjoint, que vous craignez pour votre sécurité et pour la sécurité de vos enfants, la Loi (*article 1974.1 du Code civil du Québec*) vous permet de demander l'annulation de votre bail. Cette annulation prendra effet 3 mois après l'avis envoyé au locateur, ou 1 mois après l'envoi de l'avis, si vous avez un bail à durée indéterminée ou de moins de 12 mois.

Les maisons d'hébergement, de même que les centres de femmes, les CAVAC ou encore le Palais de justice, peuvent vous fournir le formulaire de demande d'annulation de bail et vous informer de la procédure à suivre. Ils vous soutiendront dans cette démarche.



APPRIVOISER LE PROCESSUS JUDICIAIRE CRIMINEL

Porter plainte, ce n'est pas rompre à tout jamais le lien avec votre conjoint ni priver les enfants de leur père. C'est plutôt un moyen de vous protéger et contrer la violence de celui-ci.

Déposer une plainte est une procédure judiciaire criminelle. Cela ne vous engage pas à faire une demande en séparation ou en divorce.

La violence conjugale et le code criminel

Est-ce que votre conjoint :

- ☒ menace de vous frapper ?
- ☒ menace de vous battre ?
- ☒ menace d'enlever les enfants ?
- ☒ vous lance des objets ?
- ☒ vous harcèle ?
- ☒ brise des objets qui vous appartiennent ?
- ☒ vous bouscule ?
- ☒ vous frappe ?
- ☒ vous tire les cheveux ?
- ☒ vous serre les bras ?
- ☒ tente de vous étrangler ?
- ☒ menace de tuer les enfants ?
- ☒ menace de vous tuer ?
- ☒ vous agresse sexuellement ?

Ces comportements sont des infractions criminelles, même si vous n'avez pas de marque ou de blessure et même si vous n'avez pas de témoin. On parle alors de voies de fait, de menaces, de harcèlement criminel, d'agression sexuelle, de tentative de meurtre et d'homicide.

Pour mieux vous souvenir des paroles et des gestes violents subis, tenez un journal en notant la date, les faits, l'heure, le nom des témoins, etc.

Pour de plus amples informations, vous pouvez communiquer avec le CAVAC de votre région ou vous rendre au poste de police de votre secteur.



EN SITUATION D'URGENCE, FAITES LE 9-1-1

Expliquez brièvement la situation.

Dites par exemple :

« J'ai peur ».

« Il a menacé de me tuer ».

« J'ai peur pour mes enfants ».

« J'ai été battue ».

Dites votre nom et votre adresse

Si votre conjoint possède une arme, mentionnez-le.

Arrivée des policiers

Au moment de l'arrivée des policiers, si votre conjoint n'est plus à la maison, les policiers peuvent le rechercher et l'arrêter, s'ils ont assez de motifs pour le faire.

Si votre conjoint est sur place, dites aux policiers que vous voulez leur parler seule, sans la présence de votre conjoint. Ils l'éloigneront ou le maîtriseront. Racontez-leur ce qui s'est passé. Il ne s'agit pas d'une trahison envers votre conjoint que de raconter ses actes et paroles, il s'agit de votre protection.

Les policiers vous demanderont si vous voulez porter plainte. Si vous acceptez, ils vous demanderont de décrire l'évènement et de signer votre déclaration. Par la suite, ils vous remettront une carte précisant leur nom, leurs numéros de téléphone et le numéro de l'évènement. Il est important que vous conserviez cette carte.

S'ils ont des motifs raisonnables de croire qu'un acte criminel a été commis contre vous, ils sont dans l'obligation de porter plainte même si cela doit se faire sans votre consentement.

Si les policiers vous croient en danger, ils peuvent arrêter votre conjoint immédiatement. Ils peuvent aussi vous proposer de vous reconduire dans un lieu sécuritaire, comme une maison d'hébergement.

Les policiers compléteront le rapport d'évènement et transmettront le dossier à un enquêteur. Ce dernier recueillera les éléments de preuve et assurera le suivi du dossier. Il est possible qu'il communique avec vous. Il soumettra ensuite son rapport à un procureur des poursuites criminelles et pénales. C'est lui qui déterminera s'il y a lieu de porter des accusations contre votre conjoint.

Dans notre système judiciaire, si vous êtes victime d'un acte criminel, vous n'avez pas à faire appel à un avocat.

Le procureur des poursuites criminelles et pénales est un avocat représentant la société, qui fait ressortir les éléments de preuves pour établir la culpabilité de l'accusé. Il est saisi du dossier au nom de l'intérêt public. Il n'est pas directement l'avocat de la victime. Au Palais de justice, le procureur de la poursuite est aussi appelé communément le procureur de la couronne.

L'accusé, quant à lui, pourra retenir les services d'un avocat pour assurer sa défense. Il pourrait aussi choisir de se représenter seul.

Arrestation

Si votre conjoint est arrêté, les policiers le mettront en contact avec un avocat de son choix avant de l'interroger. Ils peuvent décider de le remettre en liberté avec des conditions à respecter. Ils l'informeront aussi de la date à laquelle il doit se présenter à la cour pour sa comparution. Les policiers peuvent aussi décider de le détenir avant sa comparution.

Exemples de motifs de détention immédiate

- ☒ Si la victime a des lésions corporelles (blessures apparentes ou internes).
- ☒ S'il s'agit d'actes répétitifs de voies de fait (rédigés dans des rapports de police).
- ☒ Si les policiers constatent que la situation est hors de contrôle.
- ☒ Si votre conjoint a déjà été arrêté pour violence et ne respecte pas ses conditions de remise en liberté.

**SI VOUS VOUS SENTEZ EN DANGER,
RÉFUGIEZ-VOUS DANS UNE MAISON D'HÉBERGEMENT**

Comparution

Après son arrestation, votre conjoint comparaitra devant un juge, dans un délai de 24 heures s'il est détenu. S'il a été libéré sous promesse de comparaître, le délai sera plus long. À ce stade, il sera informé des chefs d'accusation retenus contre lui. Il sera assisté de son avocat et aura le choix : plaider coupable ou non coupable.

S'il plaide coupable, vous n'aurez pas à témoigner. Le juge prononcera la sentence ou fixera une date à laquelle il la fera connaître. Pendant ce délai, le juge peut décider de libérer votre conjoint s'il est détenu.

Si votre conjoint plaide non coupable, vous devrez venir à la Cour lors de l'enquête préliminaire et du procès et vous devrez raconter ce qui s'est passé.

Si le procureur de la poursuite ne s'oppose pas à la remise en liberté de votre conjoint, celui-ci sera libéré et devra respecter les conditions imposées par le juge.

VOTRE CONJOINT PEUT, À TOUT MOMENT AU COURS DU PROCESSUS JUDICIAIRE, PLAIDER COUPABLE. S'IL LE FAIT, VOUS N'AUREZ PAS À TÉMOIGNER, À MOINS QUE VOUS LE DÉSIRIEZ LORSQU'IL RECEVRA SA SENTENCE.



Enquête sur remise en liberté (Enquête caution)

Cette procédure aura lieu si le procureur de la poursuite s'oppose à la remise en liberté de votre conjoint. Votre présence n'est généralement pas nécessaire à cette étape.

Après avoir entendu l'avocat de l'accusé et le procureur de la poursuite, le juge décidera s'il remet votre conjoint en liberté ou s'il doit être détenu durant les procédures. Si votre conjoint est jugé trop dangereux pour vous, vos enfants ou d'autres personnes, il pourrait être détenu. Si le juge décide qu'il n'est pas justifié de détenir votre conjoint, celui-ci sera libéré, mais devra respecter des conditions de remise en liberté que le juge lui imposera. Il lui sera probablement interdit de vous contacter par quelque moyen que ce soit. Le juge peut lui interdire de s'approcher de votre lieu de résidence, de votre travail ou même de la garderie ou l'école de vos enfants. Ce sont là quelques exemples de conditions de remise en liberté; il peut y en avoir d'autres. **Vous avez le droit d'obtenir une copie des conditions. N'hésitez pas à en faire la demande.** De plus, si le juge prononce un interdit de contact avec vos enfants, n'oubliez pas d'en aviser l'école ou le milieu de garde.

Si votre conjoint entre en contact avec vous d'une façon ou d'une autre, même s'il le fait sans vous menacer ou vous frapper, n'hésitez pas à faire le 9-1-1, car cela représente un bris de conditions. Votre conjoint connaît très bien ses conditions de libération et sait qu'il doit les respecter.

Cette période peut être difficile à vivre pour vous. Ne restez pas seule, parlez-en, c'est normal d'être bouleversée. Cette période d'interdiction de contact est temporaire. Elle pourra vous permettre de penser à vous et de prendre un recul essentiel. N'oubliez pas qu'il est responsable de ses actes.

SI VOUS DÉCIDEZ DE REPRENDRE LA VIE COMMUNE AVEC VOTRE CONJOINT, IL EST IMPORTANT D'EN AVISER LE POLICIER ENQUÊTEUR ET LE PROCUREUR DE LA POURSUITE. VOTRE CONJOINT ET VOUS-MÊME DEVREZ, PAR LA SUITE, VOUS PRÉSENTER AU PALAIS DE JUSTICE AFIN DE VOIR S'IL EST POSSIBLE DE CHANGER LES CONDITIONS DE REMISE EN LIBERTÉ.

Communication de la preuve (Pro forma)

Il s'agit d'une rencontre entre l'avocat de la défense et le procureur de la poursuite au cours de laquelle ce dernier doit transmettre tous les éléments de preuve à l'avocat de la défense. Il peut y avoir plus d'une date pour cette étape.

Vous n'avez habituellement pas à être présente lors de cette étape. Par contre, il est possible que vous receviez un subpœna (assignation à comparaître). Si tel est le cas, vous n'aurez pas à témoigner ou à aller dans la salle de cour. Vous aurez plutôt à rencontrer le procureur aux poursuites criminelles et pénales afin qu'il discute avec vous du déroulement des procédures. Vous pouvez lui exprimer alors vos craintes ou attentes face à la plainte.

Enquête préliminaire

Certaines infractions ne nécessitent pas d'enquête préliminaire, le procès a alors lieu directement.

L'enquête préliminaire est l'étape pour laquelle les victimes reçoivent généralement un subpœna les obligeant à se présenter à la Cour avec la possibilité d'avoir à témoigner.

À ce stade, le juge doit décider s'il y a suffisamment de preuves pour maintenir les chefs d'accusation. S'il y a lieu, il fixera une date pour le procès. À la suite de l'enquête préliminaire, si le juge décidait que la preuve est insuffisante, il n'y aurait pas de procès et votre conjoint serait libéré de toute accusation.

VOUS ÊTES LA VICTIME ET LA PRINCIPALE TÉMOIN. VOTRE TÉMOIGNAGE, À LUI SEUL, PEUT CONSTITUER UNE PREUVE SUFFISANTE POUR LA POURSUITE DU PROCESSUS.

Procès et jugement

Lors du procès, le procureur de la poursuite doit prouver **hors de tout doute raisonnable** que votre conjoint a commis un acte criminel. Vous devrez alors témoigner en répondant de votre mieux aux questions des deux avocats.

Par la suite, les autres témoins s'il y a lieu, et votre conjoint, pourront aussi donner leur version des faits. Il est possible que vous entendiez certains mensonges et que cela soit difficile pour vous. Si c'est le cas, vous pouvez sortir de la salle ou aller parler avec une intervenante dans le local du CAVAC situé au Palais de justice.

À la lumière des témoignages entendus et de la plaidoirie des deux avocats, le juge ou le jury devra décider s'ils peuvent déclarer l'accusé coupable. Un acquittement ne signifierait pas que l'acte criminel n'a pas eu lieu, mais plutôt que les preuves présentées n'ont pas convaincu le juge, hors de tout doute raisonnable, de la culpabilité de votre conjoint.

Si votre conjoint est acquitté, vous ressentirez certainement de la colère, de la déception, un sentiment d'injustice, de l'incompréhension, etc. Malgré cela, vous avez eu raison de dénoncer la violence dont vous avez été victime et de vous affirmer pour mettre une limite à la violence.

N'OUBLIEZ PAS QUE SI VOUS ÊTES À NOUVEAU VICTIME D'UN ACTE CRIMINEL, VOUS AVEZ ENCORE LE DROIT DE PORTER PLAINT. N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE ET DU SUPPORT.

Sentence

Si le juge reconnaît votre conjoint coupable d'un ou plusieurs actes criminels, c'est à lui de prononcer la sentence. Il pourra la rendre immédiatement ou déterminer une autre date à laquelle il la fera connaître. À cette étape, vous avez droit, en tant que victime, de témoigner sur les conséquences que vous avez vécues suite à l'acte criminel. Vous pouvez vous exprimer de vive voix au juge ou le faire par écrit, par le biais de **la déclaration de la victime**.

Avant de prononcer la sentence, le juge peut demander un rapport présentiel qui sera rédigé par un agent de probation. Il est possible qu'il communique avec vous pour connaître votre version des faits. Le rapport présentiel vise à éclairer le juge sur certains aspects de la situation de vie de votre conjoint afin de lui permettre de décider de la sentence la plus appropriée.

En matière de situation de violence conjugale, il est fréquent que la sentence imposée soit une probation. Si c'est le cas, votre conjoint aura des conditions à respecter pour une durée déterminée par le juge. Habituellement, il lui est entre autres interdit d'entrer en contact avec vous d'une quelconque façon. Si votre conjoint ne respecte pas les conditions, faites le 9-1-1. Les policiers feront une enquête et verront s'il y a lieu de poursuivre votre conjoint. Il pourrait être arrêté et détenu jusqu'à une nouvelle comparution devant le juge. La détention est imposée seulement dans les cas les plus graves.



À la Cour

Soyez au Palais de justice à l'heure indiquée sur votre subpoena. Prévoyez devoir être disponible pour toute la journée.

Il est possible que vous revoyiez votre conjoint. Sa présence pourrait être bouleversante pour vous. Sachez que vous n'aurez pas à être en contact direct avec lui, mais qu'il sera dans la salle de Cour si vous témoignez. Les conditions d'interdiction de contact sont toujours valides, même si vous êtes dans le Palais de justice.

Il est tout à fait normal d'être nerveuse à l'idée d'aller à la Cour. Comme il s'agit d'une situation difficile, vous pouvez demander d'être accompagnée par une personne de confiance : une intervenante d'une maison d'hébergement, une amie, un membre de votre famille. De plus, vous pouvez aller au local du CAVAC qui se situe au Palais de justice. Cela vous aidera à vous sentir plus en sécurité et à éviter de croiser inutilement l'accusé. Une intervenante vous y accueillera, pourra répondre à vos questions et vous offrira le soutien dont vous avez besoin.

Vous pouvez aussi attendre dans le corridor ou dans la salle d'audience. N'amenez pas les enfants, sauf s'ils doivent témoigner (ce qui arrive rarement). Soyez vêtue proprement et confortablement.

Votre témoignage

Avant votre témoignage, le policier enquêteur vous fera relire dans un endroit calme la déposition que vous avez faite auprès des policiers suite aux événements.

Au début de votre témoignage, vous devrez prêter serment. On vous demandera vos nom et adresse. **Vous pouvez exiger que votre adresse reste confidentielle.**

Votre rôle consiste à raconter les faits qui ont été relatés dans votre déposition, de votre mieux, et en disant la vérité.

Vous serez d'abord interrogée par le procureur de la poursuite et ensuite par l'avocat de votre conjoint. Prenez le temps de bien respirer et d'écouter les questions.

N'hésitez pas à demander aux avocats de répéter ou de reformuler une question si vous n'avez pas bien compris. Vous devez répondre clairement aux questions posées. Il est correct et normal de dire « je ne sais pas », « je ne m'en souviens plus » si vous avez oublié certains détails. Les questions de l'avocat de votre conjoint pourront vous sembler embarrassantes et inutiles. Racontez les faits de votre mieux, car après tout, vous ne dites que la vérité.

Lorsque vous répondrez aux questions, faites-le en vous adressant au juge et non aux avocats. C'est lui qui rendra les décisions concernant la cause.

Avant de quitter le Palais de justice, présentez-vous au comptoir d'indemnisation avec votre subpoena (assignation) pour obtenir l'indemnité à laquelle vous avez droit.



Si vous regrettez

Vous regrettez d'avoir porté plainte, vous pensez même à ne plus poursuivre ou à reprendre une vie commune avec votre conjoint... Vous avez honte, vous vous sentez coupable, vous avez peur que votre conjoint se venge, vous avez pitié de lui, il vous fait des promesses, vous craignez qu'il perde son emploi, vous subissez des pressions de la famille, le processus judiciaire est long...

Toutes ces réactions sont normales et fréquentes. Il est important que vous en parliez avec quelqu'un. Avant de faire quoi que ce soit, vous pouvez consulter des organismes spécialisés qui vous aideront à voir plus clair, comme le CAVAC ou les maisons d'hébergement (Consultez les pages 43-45 pour connaître les ressources).

Porter plainte, c'est un moyen de vous protéger. Personne ne peut prévoir une récidive du conjoint, mais vous pouvez faire tout ce qui est en votre pouvoir en utilisant les ressources disponibles pour assurer votre sécurité.

Quelle que soit l'issue du processus judiciaire, c'est un pas de plus que vous aurez fait pour **briser le silence**. Vous avez eu raison de dénoncer cette situation de violence.

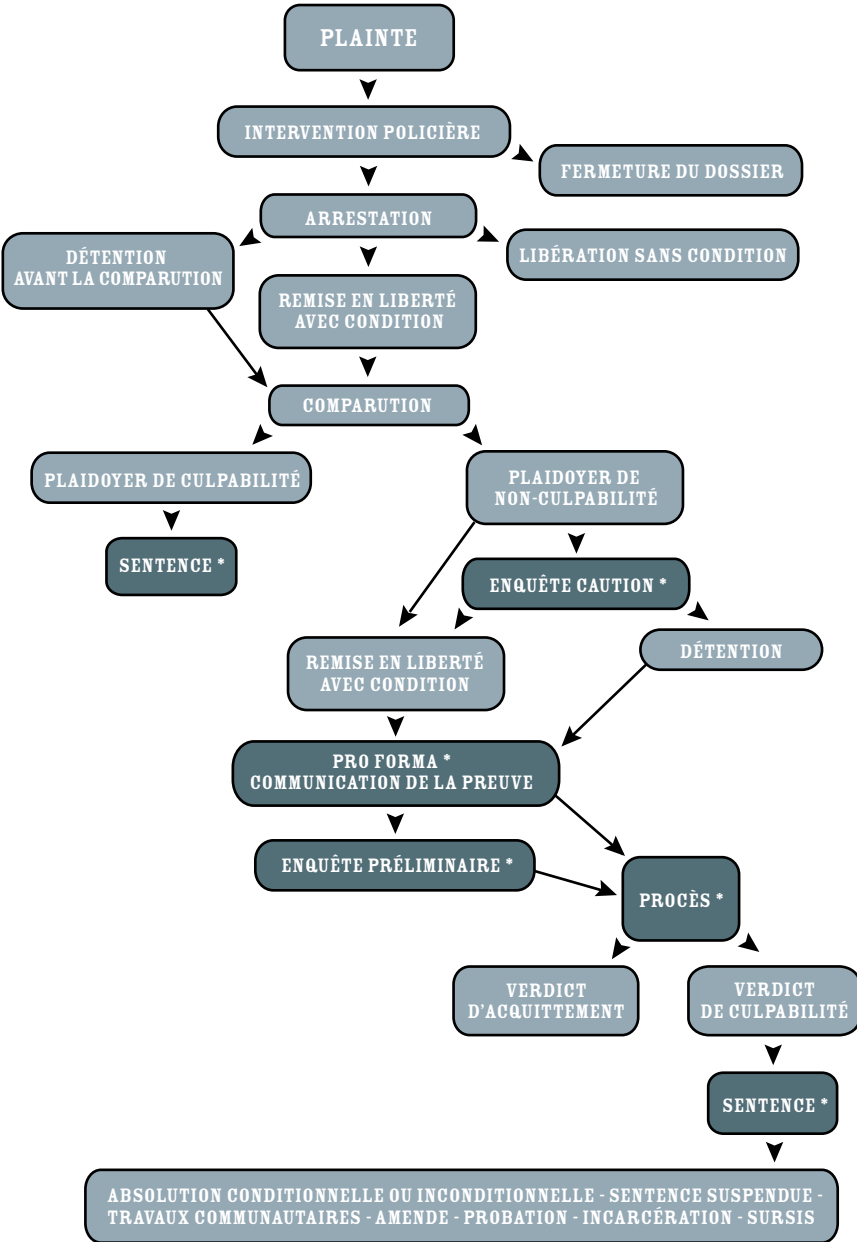
N'HÉSITEZ PAS À AGIR DE NOUVEAU

Vos droits et recours

- ☒ Vous avez le droit d'être traitée avec respect et dignité.
- ☒ Vous avez le droit d'être protégée.
- ☒ Vous avez le droit d'être informée.
- ☒ Vous avez le droit de connaître et de comprendre le processus judiciaire.
- ☒ Vous avez le droit d'être accompagnée et soutenue dans votre démarche.

De plus, vous avez peut-être droit, selon la situation, à une indemnisation pour les blessures physiques et psychologiques résultant de la violence dont vous avez été victime et ce, par le biais de la Loi sur l'indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC). Demandez l'aide du CAVAC pour faire votre demande ou appelez directement à l'IVAC (voir la page des ressources p.43-45).

ÉTAPES DU PROCESSUS JUDICIAIRE AU PALAIS DE JUSTICE



* À CES ÉTAPES DU PROCESSUS JUDICIAIRE, LA VICTIME PEUT ÊTRE APPELÉE À SE PRÉSENTER

BIBLIOGRAPHIE

CLÉMENT, Rolande et Louise RIENDEAU. *Chicane de couple ou violence conjugale. Pour y voir plus clair*, Communication présentée au 1st World conference of women's shelters, Edmonton, Canada..

DÉPARTEMENT DE POLICE DE LAVAL. 2009. « Statistiques violence conjugale 2009 », Laval [Document interne de la Protection des citoyens - département de police - division gendarmerie].

GOVERNEMENT DU QUÉBEC. 2001. *Orientations gouvernementales en matière d'agression sexuelle — Plan d'action*, Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des communications, 82 pages. Disponible en ligne : http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/publications/Violence/Orientations_gouv_agression_sexuelle_2001.pdf. Consulté le 28 octobre 2010.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. 2006. (17 octobre). « Mythes et réalités » IN *La violence conjugale : des faits à rapporter, des mythes à déconstruire, une complexité à comprendre*. Disponible en ligne : <https://www.inspq.qc.ca/violenceconjugale>. Consulté le 28 octobre 2010.

MIHOREAN, Karen. 2005. « Tendances des actes de violence conjugale signalés par les victimes » IN *La violence familiale au Canada : un profil statistique*, sous la dir. de Kathy AuCoin, p.13-35. Ottawa. Statistique Canada; Centre canadien de la statistique juridique. Disponible en ligne : <http://www.statcan.gc.ca/pub/85-224-x/85-224-x2010000-fra.pdf>. Consulté le 28 octobre 2010.

NATIONS UNIES. 1993. *Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes*; Résolution adoptée par l'assemblée générale de l'ONU (New-York, 20 décembre 1993). Disponible en ligne : <http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N94/095/06/PDF/N9409506.pdf?OpenElement>. Consulté le 28 octobre 2010.

QUÉBEC. Code civil du Québec, L.Q. 2010. Québec, Éditeur officiel du Québec, 1908 pages. Disponible en ligne : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/CCQ/CCQ.html>. Consulté le 3 novembre 2010.

BIBLIOGRAPHIE (SUITE)

QUÉBEC. Ministère de la Santé et des Services sociaux. 2010. « Violence conjugale » IN *Ministère de la Santé et des Services sociaux*. Disponible en ligne : http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/violenceconjugale.php. Consulté le 28 octobre 2010.

QUÉBEC. Ministère de la Sécurité publique. 2008. *Statistiques 2008 sur la criminalité commise dans un contexte conjugal au Québec*, 59 pages. Disponible en ligne : <http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/police/publications-et-statistiques/violence-conjugale/2008/le-profil-des-victimes.html>. Consulté le 9 novembre 2010.

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES MAISONS D'HÉBERGEMENT ET DE TRANSITION POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE. « Problématique » IN *Qu'est-ce que la violence conjugale?* <http://www.maisons-femmes.qc.ca/problematique/definitions.html>. Consulté le 25 octobre 2008.

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES MAISONS D'HÉBERGEMENT ET DE TRANSITION POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE. 2006. « La violence conjugale, c'est quoi au juste? », 2e édition, Montréal, 58 pages.

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES MAISONS D'HÉBERGEMENT ET DE TRANSITION POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE. 2006. *Petit code des maisons*, Montréal, 87 pages. [Document interne].

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES MAISONS D'HÉBERGEMENT ET DE TRANSITION POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE. 1991. *Définition de la violence conjugale*; Résolution adoptée par l'assemblée générale du RPMHTFVVC, (Montréal, 1991). [Document interne].

STATISTIQUE CANADA. 1993. « L'enquête sur la violence envers les femmes; faits saillants », *Le Quotidien*, Ottawa, Statistique Canada, 11 pages.

DES RESSOURCES EXISTENT POUR VOUS

**Ressources en violence conjugale
EN CAS D'URGENCE**

CENTRALE DES URGENCES 911

MAISONS D'HÉBERGEMENT DE LAVAL

SOS Violence-Conjugale

Téléphone : 1-800-363-9010

www.sosviolenceconjugale.ca

Maison de Lina

Téléphone : 450-962-8085

Maison l'Esther

Téléphone : 450-963-6161

Maison Le Prélude

Téléphone : 450-682-3050

RESSOURCES EN VIOLENCE CONJUGALE (LAVAL)

Bouclier d'Athéna

Téléphone : 450-688-6584
www.shieldofathena.com/fr

Carrefour d'hommes en changement (CHOC)

Téléphone : 450-975-CHOC (2462)
www.organismechoc.com

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

Téléphone : 450-688-4581
www.cavac.qc.ca

Centre de santé et des services sociaux de Laval

www.cssslaval.qc.ca

CLSC du Marigot

Téléphone : 450-668-1803

CLSC des Mille-Îles

Téléphone : 450-661-2572

CLSC du Ruisseau-Papineau

Téléphone : 450-687-5690

CLSC de Sainte-Rose

Téléphone : 450-622-5110

Centre des femmes de Laval

Téléphone : 450-629-1991

Centre jeunesse de Laval

Information : 450-975-4150
Signalement : 450-975-4000

Division urgence sociale - Ville de Laval

Téléphone : 450-662-4595

Passeport famille

Téléphone : 450-629-5207

Protection du citoyen de Laval (policiers municipaux)

Téléphone : 450-662-4242 ou 450-662-3400, poste 0
www.protecteurducitoyen.qc.ca

AUTRES RESSOURCES UTILES (LAVAL)

Centre désigné de Laval en agression sexuelle

12 ans et plus (hommes et femmes)

Dans les cinq jours et moins suivant l'agression :

Urgence de la Cité de la santé de Laval

Plus de 5 jours après l'agression :

450-668-1803, poste 5173

Moins de 12 ans

Dans les cinq jours et moins suivant l'agression :

Urgence de l'hôpital Sainte-Justine de Montréal

Plus de 5 jours après l'agression :

Direction de la Protection de la jeunesse : 450-975-4000

Centre d'intervention en délinquance sexuelle (CIDS)

Téléphone : 450-967-3941

Centre d'intervention et de prévention pour les victimes d'agressions sexuelles (CPIVAS)

Téléphone : 450-669-9053

www.cpivas.com ou www.cliquesurtoi.com

Centre de réadaptation en dépendance Laval

Téléphone : 450-975-4054

Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC)

Téléphone : 1-800-561-4822 ou 514-906-3019

www.ivac.qc.ca

Mesures alternatives jeunesse de Laval

Téléphone : 450-663-7674

Prévention suicide de Laval

1-866 APPELLE ou 450-629-2911

www.rccgm.com

Service correctionnel du Canada

Service aux victimes : 450-967-3680

www.csc-scc.gc.ca/victims-victimes/index-fra.shtml

Service du contentieux pénal et réglementaire - Ville de Laval

Téléphone : 450-978-5866

AUTRE RESSOURCES UTILES

SOS Violence-conjugale

Téléphone : 1-800-363-9010

www.sosviolenceconjugale.ca

Ajoutez ici les maisons d'hébergement de votre région :

Plusieurs ressources sont disponibles dans différents quartiers et régions. Communiquez avec le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) le plus près de chez vous pour les connaître.

Vous pouvez les noter ici :

**Table de concertation en violence conjugale
et agressions à caractère sexuel de Laval**

www.brisezlesilence.com

514 436-4743

