



REGROUPEMENT DES MAISONS
POUR FEMMES VICTIMES
DE VIOLENCE CONJUGALE

Et si c'était plus qu'un conflit de couple ?

Des repères pour différencier
la violence conjugale du conflit de couple



CONCEPTION ORIGINALE: **Regroupement des maisons
pour femmes victimes de violence conjugale (RMFVVC), 2024**

GRAPHISME: **Diane Héroux**

IDENTITÉ VISUELLE: **Atypic**

RÉVISION: **Marie-Dominique Lahaise**

Référence suggérée: Regroupement des maisons
pour femmes victimes de violence conjugale (RMFVVC),
Et si c'était plus qu'un conflit de couple? 2024

1^{ère} édition 2012

Dépôt légal 2012

ISBN 978-2-921018-15-9

2^e édition revue et augmentée 2024

Dépôt légal 3^e trimestre 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN Version imprimée: 978-2-921018-38-8

Version web: 978-2-921018-39-5

© RMFVVC maisons-femmes.qc.ca

Tous droits réservés

La reproduction de ce document est permise à condition d'en citer la source.

Ce document a été financé par le gouvernement du Québec/Secrétariat à la condition féminine.

Québec 

A – Et si c'était plus qu'un conflit ?

Au Québec, depuis plusieurs années, la violence conjugale est considérée comme un problème social qui s'inscrit dans les rapports historiques d'inégalités entre les hommes et les femmes, et qui doit être dénoncé. Un nombre grandissant de personnes se sentent concernées par cette problématique, et plus encore lorsque la victime ou l'auteur de violence se retrouve parmi leurs proches.

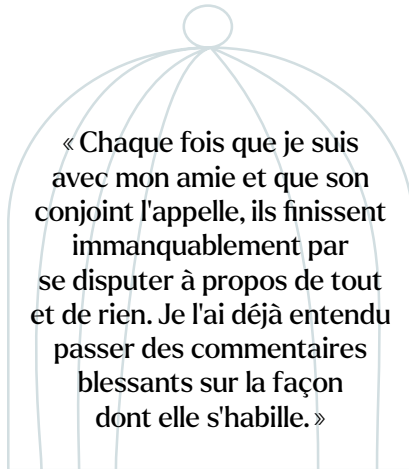
Parce qu'elle se fonde dans le décor de la relation amoureuse et qu'elle peut prendre la forme de comportements en apparence « banals », la violence conjugale peut être difficile à reconnaître, tant par la personne qui en est victime, que par son entourage ou par les professionnels qui gravitent autour d'elle. La question essentielle à se poser est donc : comment savoir si c'est un conflit de couple ou de la violence conjugale ?

Cette publication a pour objectif d'informer sur la violence conjugale tout individu qui se questionne sur sa relation, sur la relation d'une de ses proches ou d'une personne de sa clientèle. Des balises et des outils y sont proposés afin de 1) vous aider à faire les distinctions nécessaires entre chicane de couple¹ et violence conjugale, et 2) savoir comment réagir adéquatement en présence de violence conjugale.

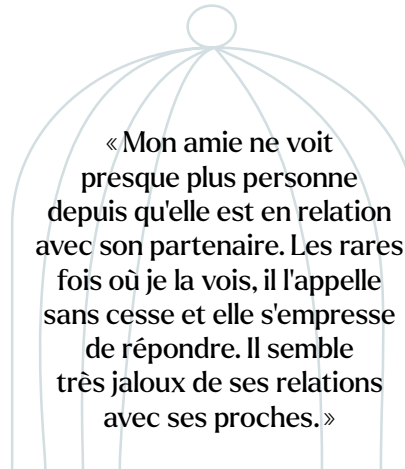


¹ Les termes « conflit de couple » et « chicane de couple » sont utilisés indistinctement dans ce document.

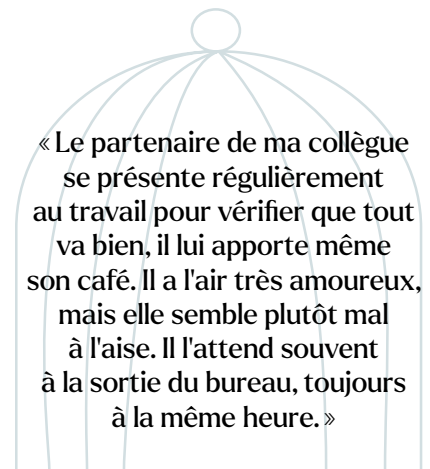
Voici quelques exemples de situations que vous pourriez rencontrer et qui pourraient susciter des questionnements :



« Chaque fois que je suis avec mon amie et que son conjoint l'appelle, ils finissent inmanquablement par se disputer à propos de tout et de rien. Je l'ai déjà entendu passer des commentaires blessants sur la façon dont elle s'habille. »



« Mon amie ne voit presque plus personne depuis qu'elle est en relation avec son partenaire. Les rares fois où je la vois, il l'appelle sans cesse et elle s'empresse de répondre. Il semble très jaloux de ses relations avec ses proches. »



« Le partenaire de ma collègue se présente régulièrement au travail pour vérifier que tout va bien, il lui apporte même son café. Il a l'air très amoureux, mais elle semble plutôt mal à l'aise. Il l'attend souvent à la sortie du bureau, toujours à la même heure. »

Des situations comme celles-là soulèvent des interrogations :

- > « Est-ce que ce sont des comportements contrôlants ? »
- > « Est-elle libre de faire ce qu'elle veut ? »
- > « Que se passe-t-il quand ils sont seuls tous les deux ? »

Quand vous êtes témoins d'une tension dans un couple ou que vous observez des changements dans l'attitude ou les habitudes d'un ou d'une proche, il n'est pas toujours facile de donner un sens à ce qui se passe :

- > « Est-ce une dispute, une crise... » ?

Prises isolément, ces situations peuvent paraître presque anodines. Pourtant, elles pourraient être révélatrices d'une dynamique de violence conjugale.

Le contrôle coercitif, la cage invisible de la violence conjugale

La violence conjugale, et au cœur de celle-ci le contrôle coercitif, s'inscrit dans une dynamique de prise de pouvoir par le partenaire violent, qui s'installe petit à petit par l'entremise de manœuvres parfois subtiles et peu visibles. Le contrôle coercitif consiste en des stratégies et des comportements répétés et intentionnels de violence, mis en place par l'agresseur² dans le but d'intimider, d'humilier, de dominer, de punir, d'isoler et de priver sa partenaire de sa liberté.

Votre amie, votre sœur, votre collègue ou la femme que vous accueillez dans votre bureau est-elle isolée de son réseau social, se sent-elle contrôlée dans ses activités quotidiennes, est-elle surveillée, est-elle restreinte dans ses dépenses, reçoit-elle des appels incessants, est-elle menacée, craint-elle pour sa sécurité ou celle de ses proches ?



² Dans les cas de violence conjugale dans les couples hétérosexuels, il est clairement démontré que dans la très grande majorité des cas, c'est l'homme qui est l'auteur de violence. C'est pourquoi nous avons fait le choix d'utiliser un langage laissant entendre que la victime est de sexe féminin, et l'agresseur, de sexe masculin.

Ces éléments sont autant d'exemples du contrôle coercitif qui peut s'exercer pendant ou après la relation, et qui doivent alerter les proches. L'auteur de violence cherche notamment à contrôler le quotidien de sa victime par l'imposition de diverses règles et restrictions à respecter, souvent nombreuses et contradictoires. Ces règles créent un état de tension, de peur et de confusion chez la victime. Lorsqu'il y a des enfants, ils sont aussi victimes de ce climat de tension permanent et peuvent faire l'objet des mêmes règles et restrictions.

Cette façon de comprendre la violence conjugale permet de ne plus la voir seulement en lien avec des agressions physiques, ou comme une succession d'incidents isolés qui n'auraient pas de liens entre eux. La violence conjugale se manifeste toujours par un ensemble d'attitudes et de gestes contrôlants et continus, dont les effets cumulatifs sont dévastateurs pour la victime.

Voici quelques témoignages :

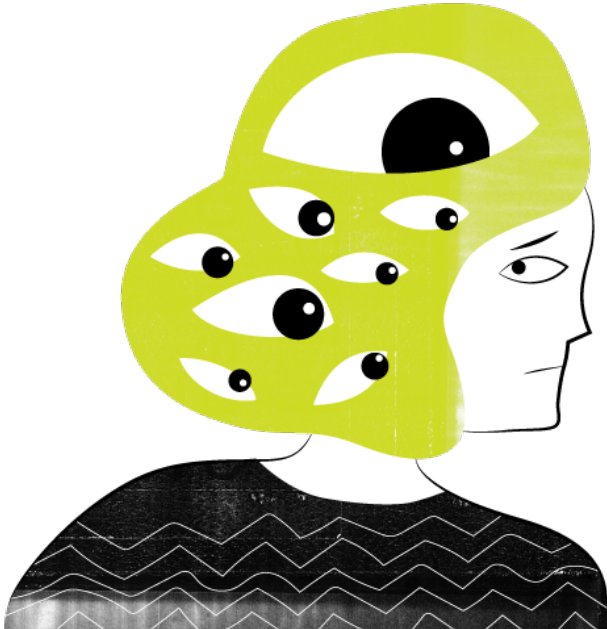
- « Quand je voulais aller au cinéma, il devait d'abord y consentir.
À mon retour à la maison, c'était l'interrogatoire : à qui j'ai parlé et de quoi ? »
- « J'avais 5 minutes pour répondre à ses textos. »
- « Lorsque ça ne fonctionnait pas comme il le voulait, il brisait des choses, m'humiliait, m'ignorait pendant des jours.
Il n'a jamais levé la main sur moi, il n'en avait pas besoin.
La peur était présente chaque jour. »
- « Les beaux moments en famille prenaient fin abruptement quand il décidait que le plaisir était fini. »
- « C'est lui qui décidait quand je pouvais sortir de la maison et utiliser mon fauteuil motorisé. »
- « Je n'existais plus. Je ne savais plus ce que j'aimais manger, ce que j'aimais porter.
Ça faisait des années que je n'avais plus de rêves ou d'aspirations. »

La violence post-séparation

La violence conjugale ne s'arrête pas toujours après la séparation. Elle peut s'intensifier au moment où la victime décide de partir ou lorsqu'elle remet en question la domination exercée. La surveillance des allées et venues, le harcèlement par textos, la multiplication des procédures judiciaires liées à la séparation ou la manipulation des enfants sont quelques-unes des stratégies utilisées dans la violence post-séparation.

Il a également été démontré que le rôle parental est souvent employé pour maintenir le contrôle. Les agresseurs peuvent demander du temps parental et des responsabilités décisionnelles dans le but de maintenir le contact avec l'ex-partenaire. Par exemple, ils peuvent refuser de se conformer aux ordonnances parentales, menacer l'ancienne conjointe de lui faire perdre son temps parental, saper l'autorité de la victime en tant que parent ou imposer une communication soutenue avec l'autre parent.

Enfin, ce n'est pas parce qu'il n'y a pas eu d'incidents de violence physique qu'il n'y a pas de danger pour la victime et pour ses enfants. Il est démontré que la présence de contrôle coercitif est un facteur de risque homicide³ important.



³ Risque homicide : féminicide, filicide, familicide, parricide, etc. Pour les définitions, voir *Homicides familiaux*, Institut national de santé publique du Québec. [<https://www.inspq.qc.ca/securite-prevention-de-la-violence-et-des-traumatismes/prevention-de-la-violence-interpersonnelle/dossiers/homicides-intrafamiliaux>]

Principales manifestations du contrôle coercitif et exemples associés*

Surveillance et interrogatoire

- > Lui demande qui elle a vu, quand et pourquoi
- > Lui demande de texter où elle se trouve, texter à l'arrivée et au départ, podomètre calculé, compte-rendu exigé
- > L'accompagne dans toutes ses allées et venues

Menaces

- > Menace de partir avec les enfants, de lui faire perdre la garde
- > Menace de la tuer, elle ou des personnes qui lui sont chères
- > Menace de la poursuivre en cour ou d'alerter les services sociaux ou d'immigration

Violence sexuelle

- > Fait pression sur elle pour avoir des relations sexuelles
- > La force à regarder de la pornographie, lui demande de faire des choses humiliantes et dégradantes
- > Contrôle sa contraception et ses grossesses (poursuite ou avortement)

Détournement cognitif

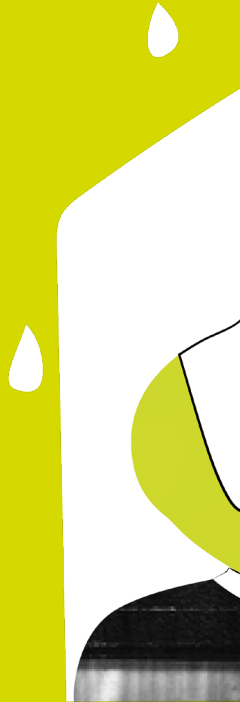
- > Pique des crises, l'insulte et l'agresse, puis quand elle le confronte à ce sujet, l'accuse d'exagérer ou d'inventer des histoires de toutes pièces
- > Lui répète qu'elle passe son temps à imaginer des problèmes, qu'elle exagère
- > La frappe et, plus tard, lui demande comment elle s'est fait mal

Violence économique

- > Contrôle le budget et l'accès aux cartes bancaires et de crédit
- > Menace de la priver d'argent ou de biens essentiels
- > L'empêche d'avoir accès à la douche, au bain, à la toilette, au repas ou au lit conjugal
- > Contrôle son transport

Violence spirituelle

- > Se moque de ses croyances religieuses ou spirituelles
- > L'oblige à adopter des pratiques et rituels qui ne sont pas les siens
- > Déforme ses croyances pour la culpabiliser, la rabaisser ou lui imposer des règles



Isolement

- > Empêche les contacts avec ses proches en effaçant les nouvelles communications sur son téléphone, en lui interdisant de voir ses proches ou de leur parler
- > L'empêche de quitter la maison, confisque les clés de la voiture ou les chaussures
- > Refuse qu'elle aille à l'école ou au travail

Violence physique

- > La pousse, la frappe
- > L'étrangle
- > Lui crache dessus

Blâme

- > Lui dit qu'il ne peut pas rester sobre tant qu'il vit avec une folle comme elle
- > Lui dit que si jamais elle le quitte, il se tuera et ce sera de sa faute
- > Lui dit qu'il ne se mettrait pas en colère si elle arrivait à faire taire les enfants et à les contrôler

Abus via les technologies

- > Entre dans son compte, lit ses messages, se fait passer pour elle et interagit à sa place sur les médias sociaux
- > Confisque son téléphone, retire la carte SIM
- > La suit avec les applications de géolocalisation

Humiliation

- > Agit de façon à l'embarrasser ou l'humilier en public
- > La compare physiquement à d'autres personnes

Harcèlement

- > La traque, la suit ou la fait suivre par des amis
- > Rôde ou se présente chez elle ou à son lieu de travail pour s'assurer qu'elle s'y trouve bel et bien
- > Lui envoie de façon répétée des textos, parfois sous le couvert de communications concernant les enfants



* Ces exemples sont tirés de diverses sources sur Internet et de différents outils, les principaux étant :

- le guide du Carrefour familial des personnes handicapées, Femmes handicap violence conjugale (FVC)
- la grille du Refuge pour les femmes de l'Ouest de l'île, Contrôle coercitif – Outils complémentaires au guide d'accompagnement [https://wiws.ca/wp-content/uploads/2022/04/Contrôle-coercitif_French_Final.pdf]
- l'outil d'évaluation PEVC (Protection des enfants en contexte de violence conjugale) [<https://pevc.org/wp-content/uploads/2020/09/Outil-evaluation.pdf>]

B – Distinguer le conflit de couple de la violence conjugale

Cinq critères peuvent vous guider : le type de violence, le gain recherché, les conséquences, la justification et le partage de pouvoir dans une relation de couple. Regardons-les en détail.

1. Le type de violence

Dans une dynamique de... Conflit de couple		Dans une dynamique de... Violence conjugale
<ul style="list-style-type: none">○ Les rôles sont interchangeables : parfois c'est l'un qui est à l'origine du conflit, parfois c'est l'autre.	Qui instaure le contrôle, la tension ?	<ul style="list-style-type: none">○ C'est la même personne qui exerce la violence d'une fois à l'autre, et c'est la même personne qui en est la victime.
<ul style="list-style-type: none">○ Les conflits, même fréquents, ne visent pas à contrôler l'autre, mais à défendre un point de vue.○ Il y a surtout de l'argumentation, qui peut être alimentée par de la conviction ou de la colère.○ Il peut y avoir de l'agressivité, qui libère une tension intérieure créée par la colère ou la frustration.○ L'entourage peut avoir été témoin de prises de bec. Le conflit peut éventuellement se vivre au grand jour, mais peut aussi être restreint à la sphère privée.	Est-ce qu'il y a un ensemble de comportements intentionnels de contrôle qui se répètent dans le temps ?	<ul style="list-style-type: none">○ Il y a des agressions intentionnelles et stratégiques qui sont utilisées par l'auteur de violence pour prendre le pouvoir sur l'autre.○ Il y a un ensemble de comportements contrôlants, répétés, qui ont pour but d'intimider, d'humilier, de dominer, de punir, d'isoler et de priver la victime de sa liberté.○ Il est rare que l'entourage soit témoin de plusieurs manifestations de violence conjugale (mais il peut en avoir entendu parler ou sentir des tensions), parce que c'est le plus souvent dans le silence et dans l'ombre que cette violence s'exerce.○ L'agresseur ne veut pas montrer ses stratégies aux autres, car il a une meilleure emprise sur sa victime en l'isolant. Il paraît souvent aimable en public.



Dans une dynamique de...

Conflit de couple

- L'agressivité peut se manifester :
 - Verbalement : argumenter, crier, parler fort, exprimer sa colère, être impoli envers l'autre personne, bouder...
 - Physiquement : lancer un objet (sans direction précise), donner un coup de poing sur la table, faire un geste impulsif, claquer la porte...

Comment l'agression ou la violence se manifeste-t-elle ?

Dans une dynamique de...

Violence conjugale

- Le contrôle coercitif peut se manifester de nombreuses façons et dans plusieurs sphères de la vie d'une victime.
Par exemple :
 - Blâme
 - Menaces
 - Insultes
 - Surveillance et interrogatoire
 - Humiliation
 - Violence physique
 - Violence sexuelle
 - Violence économique
 - Détournement cognitif (déformation de la réalité)
 - Isolement
 - Abus via les technologies
 - Harcèlement

Voir le tableau « Schéma des principales manifestations de contrôle coercitif » pour plus de détails.

2. Le gain recherché

Dans une dynamique de...

Conflit de couple

- Que le conflit soit déclenché par l'un ou par l'autre, ce sont généralement les deux membres du couple qui argumentent et qui veulent que leur point de vue l'emporte.
- Les deux membres du couple cherchent à sortir gagnants, mais pas à tout prix, pas au prix de détruire l'autre. Ce qui est en jeu, c'est le sujet de la dispute.

Qui cherche à l'emporter sur l'autre ?

Quel est le but ?

Dans une dynamique de...

Violence conjugale

- L'agresseur est l'instigateur des violences et cherche à obtenir le pouvoir et le contrôle sur l'autre.
- La victime veut que la violence cesse. Elle n'a rien à y gagner.
- Ce qui est en jeu n'est pas l'objet de la dispute, mais le contrôle exercé sur la partenaire.
- L'agresseur s'estime dans son droit de soumettre sa partenaire et d'exiger qu'elle réponde à tous ses désirs. Il se considère indiscutablement supérieur à elle.

3. Les conséquences

Dans une dynamique de...

Conflit de couple

- Chaque personne se sent libre et spontanée dans ses propos et ses réactions.
- Les réactions restent centrées sur l'objectif de sortir gagnant du différend : répliquer, argumenter, négocier, hausser le ton, déjouer l'autre, etc.

- Les deux partenaires sont sur un pied d'égalité et aucun ne craint l'autre.

Y a-t-il une personne qui change ses habitudes, qui cesse de faire certaines activités à cause des stratégies de l'autre ?

Y a-t-il une personne qui a peur pour elle ou pour ses proches ?

Dans une dynamique de...

Violence conjugale

- La victime cherche à calmer les choses et à éviter que la situation ne s'aggrave. Elle se centre sur l'autre et se déconnecte d'elle-même.
- Elle se sent prise au piège, dans une cage invisible.

- La victime ne se sent pas libre de dire ce qu'elle pense et d'agir comme elle le souhaite, par crainte des représailles pour elle et pour ses proches.
- Elle peut vivre un ou plusieurs des états suivants :
 - peur incessante
 - hypervigilance
 - isolement
 - perte de confiance et d'estime d'elle-même
 - perte d'identité
 - sentiment d'impuissance

4. La justification

Dans une dynamique de...

Conflit de couple

- La personne argumente et explique son geste d'agressivité sur la base du différend avec une relative transparence.
- Elle peut plus facilement lâcher prise et même s'excuser si elle reconnaît qu'elle a dépassé les bornes.

Comment l'agression ou la violence est-elle expliquée ?

Dans une dynamique de...

Violence conjugale

- L'agresseur ne veut pas être pris en défaut ni perdre son pouvoir. Il ne s'explique pas, il se justifie. Il utilise pour cela différents moyens :
 - nier
 - banaliser le geste posé
 - dire qu'on l'a provoqué
 - invoquer la légitime défense
 - invoquer des circonstances atténuantes (l'alcool, le stress, l'enfance malheureuse, etc.)



5. Le partage du pouvoir dans la relation

Dans une dynamique de...

Conflit de couple

- Chaque personne dispose d'une certaine liberté, comme celle de fréquenter qui elle veut, de consacrer du temps à ses activités, d'avoir ses propres valeurs.
- Les désaccords sont possibles sur plusieurs sujets (par exemple, un projet, une façon de dépenser l'argent ou de partager des tâches), qui peuvent provoquer des tensions, des conflits, des chicanes.
- S'il y a débat sur un sujet de discorde, même orageux, les deux membres du couple conservent leur liberté de s'exprimer, de défendre leur point de vue, d'argumenter et de réagir comme ils l'entendent, sans crainte de représailles.

La personne se sent-elle libre de penser, d'agir sans crainte des conséquences pour elle ou ses proches ?

Dans une dynamique de...

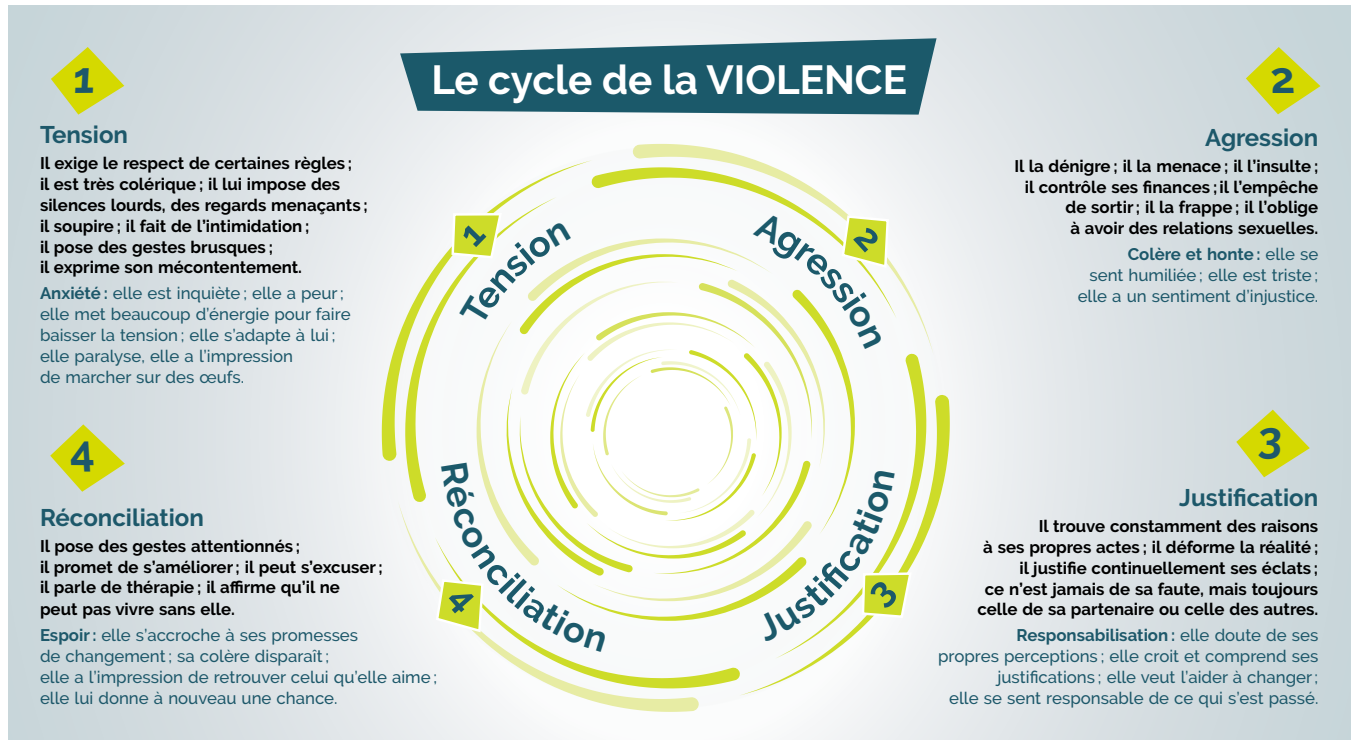
Violence conjugale

- L'agresseur s'empare du pouvoir au détriment de sa partenaire.
- Sous toutes sortes de prétextes, il la dénigre, la menace, lui interdit, de façon directe ou indirecte, de participer à certaines activités ou de voir les personnes qu'elle estime. Par exemple, il utilise le prétexte d'un amour exclusif pour la culpabiliser et l'isoler.
- Parce qu'elle le craint, la partenaire préfère se soumettre et n'ose plus réagir ou s'exprimer librement.

Tableau-synthèse — les indices en un coup d'œil

Dans une dynamique de... Conflit de couple		Dans une dynamique de... Violence conjugale
<ul style="list-style-type: none">○ Argumentation avec possiblement des paroles ou des gestes agressifs.○ C'est l'un ou l'autre qui est à l'origine des disputes ou des désaccords, les rôles sont interchangeables.	Est-ce qu'il y a un ensemble de comportements intentionnels de contrôle qui se répètent dans le temps ?	<ul style="list-style-type: none">○ Stratégies intentionnelles, comprenant un ensemble d'agressions et de comportements contrôlants répétés dans le temps, visant à dominer la victime et à la priver de sa liberté.○ L'entourage est rarement témoin des actes ou des stratégies de violence, parce que c'est à l'abri des regards que le contrôle s'exerce le plus efficacement.○ C'est toujours la même personne qui est à l'origine de la violence.
<ul style="list-style-type: none">○ Les deux cherchent à gagner, mais pas à tout prix, et chacun veut convaincre l'autre de son point de vue.	Quel est le but de l'argumentation ?	<ul style="list-style-type: none">○ Prendre le contrôle de la partenaire et la soumettre à ses désirs et à ses besoins.
<ul style="list-style-type: none">○ Personne n'a peur de l'autre, et les deux se sentent libres de s'exprimer et de réagir.	Quel est l'effet de la violence sur l'autre ?	<ul style="list-style-type: none">○ La victime ne se sent pas libre de s'exprimer et de réagir. Elle redoute les conséquences si elle s'affirme.
<ul style="list-style-type: none">○ La personne qui a engagé le conflit s'explique sur la base du différend.	Comment la violence est-elle expliquée ?	<ul style="list-style-type: none">○ L'agresseur se justifie, il se trouve des excuses. Il responsabilise et discrédite la victime. Il utilise divers moyens, tels que le déni ou la banalisation de ses gestes.
<ul style="list-style-type: none">○ La relation est relativement égalitaire avant, pendant et après le conflit.	Comment le pouvoir est-il partagé dans le couple ?	<ul style="list-style-type: none">○ Il y a un déséquilibre de pouvoir et la relation est inégalitaire. L'agresseur cherche à contrôler la victime dans différentes sphères de sa vie.

C – Le cycle de la violence



Le contrôle coercitif s'inscrit dans un cycle. Au début de la relation, dans la plupart des cas, le partenaire n'est pas violent. Il est bien souvent gentil, attentionné, serviable et charmant. Il prend le temps d'observer sa partenaire et de repérer ses vulnérabilités. La relation se transforme rapidement en une relation sérieuse (cohabitation, mariage, arrivée d'un enfant, etc.).

C'est alors que le contrôle coercitif s'installe progressivement et subtilement, dans un cycle répétitif comprenant quatre phases : **la tension, l'agression, la justification et la réconciliation** (ou « lune de miel »). Les deux premières phases permettent au partenaire violent de prendre et de maintenir le contrôle sur sa partenaire. Les deux autres phases visent à s'assurer que la partenaire reste dans la relation. Avec le temps, le cycle se répète et s'accélère. Il devient de plus en plus difficile pour la victime de quitter la relation.

La tension : Le partenaire violent installe un climat de tension continu en imposant, entre autres, une série de règles et de restrictions (par exemple, garder la maison propre en tout temps, répondre à tous ses messages textes dans un certain laps de temps, devoir centrer toute son attention sur lui lorsqu'il rentre à la maison).

Ces règles et ces restrictions peuvent être complexes et contradictoires et changer en tout temps, sans préavis. La victime se retrouve très souvent dans un état de confusion. Le partenaire violent augmente la tension en utilisant, par exemple, des silences lourds, des regards menaçants ou des soupirs. La victime a peur. Elle a l'impression de marcher sur des œufs en permanence dans la relation. Elle se centre sur les besoins de son partenaire pour tenter de limiter la tension et éviter les représailles.

L'agression : Elle peut survenir à tout moment, quels que soient les moyens pris par la victime pour l'éviter. L'agression intervient notamment lorsque la victime tente de faire valoir ses besoins ou ses droits, ou lorsqu'elle ne répond pas aux exigences de son partenaire. Pour obtenir ce qu'il désire et imposer sa volonté, l'agresseur peut recourir à la coercition (c'est-à-dire la contrainte, la force).

Quelle que soit la manifestation de violence utilisée (dénigrement, blâme, violence sexuelle ou physique, etc.), la victime ressent de la colère, de l'humiliation et un profond sentiment d'injustice. Elle estime qu'elle ne mérite pas d'être traitée ainsi et qu'elle a tout fait pour éviter que la situation ne dégénère. À ce moment précis, elle est connectée à ses propres émotions et c'est dans cette phase qu'elle peut demander de l'aide ou prendre la décision de partir.

La justification : Afin de garder la victime dans la relation, le partenaire fait tout pour la déconnecter d'elle-même et la recentrer sur lui. C'est la phase de justification. L'agresseur trouve des excuses à ses comportements et se déresponsabilise de ses actes. Il peut aller jusqu'à nuancer ou nier les faits et accuser sa partenaire d'exagérer ou d'inventer des histoires de toutes pièces (détournement cognitif). En fait, il se place lui-même en position de victime : « *Tu le sais, quand je suis fatigué...* » ; « *Tu le sais, quand j'ai bu...* » ; « *Tu as le don de me stresser encore plus...* » ; « *C'est de ta faute, parce que...* ». La victime se sent alors responsable de la situation. Elle croit et comprend les justifications de son partenaire : « *C'est vrai, je n'aurais pas dû...* » ; « *Je sais bien, quand il est fatigué...* » ; « *C'est vrai que je ne suis pas une bonne cuisinière, une bonne amante, etc.* ».

Grâce à cette stratégie, le partenaire violent réussit à renverser la situation et à détourner l'attention des paroles qu'il a dites et des gestes qu'il a posés en recentrant sa partenaire sur ses émotions à lui. La victime finit par se déconnecter d'elle-même. Elle peut aller jusqu'à douter de ses propres émotions et réactions et même se demander s'il y a vraiment eu agression. Elle se sent coupable, responsable et sa colère disparaît.

La réconciliation (« lune de miel ») : Dans cette phase, le partenaire violent essaie de se faire pardonner, promet de suivre une thérapie, lui dit qu'il ne peut pas vivre sans elle, qu'il l'aime. Il menace de se suicider, s'excuse, lui envoie des fleurs, lui témoigne de l'affection, fait des choses qu'il ne faisait pas avant (par exemple, du ménage). Il peut redevenir aimant et attentionné. La conjointe espère que cette fois, c'est la bonne. Elle lui donne une chance, elle veut l'aider. Elle retrouve l'homme qu'elle a aimé au début de la relation. Mais comme dans toutes les autres phases, les règles et les restrictions restent présentes.

Lorsque le partenaire violent a le sentiment d'avoir réussi à maintenir la femme dans la relation, le cycle se répète. Dans certains cas et avec le temps, le contrôle qu'il exerce est si fort qu'il n'a plus besoin de recourir aux phases de justification et de réconciliation.



Pourquoi la victime ne quitte-t-elle pas la relation ?

Il est fréquent que les victimes restent ou décident de retourner auprès de leur agresseur. Cela peut être difficile à comprendre pour les personnes extérieures à la relation. « *Moi, dans cette situation, je n'aurais jamais enduré ça.* » On peut facilement arriver à la conclusion qu'une telle relation abusive doit rapidement prendre fin. Pour une victime, la décision de partir est un processus beaucoup plus complexe qui peut s'avérer difficile à réaliser, surtout lorsque des enfants sont concernés. On estime que cela peut prendre de 7 à 8 tentatives avant qu'une victime parvienne à quitter une relation violente.

De nombreux obstacles peuvent conduire une femme victime à rester dans la relation :

- Espoir de réussir à changer son partenaire, à retrouver la relation amoureuse du début ;
- Doutes sur sa propre responsabilité par rapport à la violence qu'elle subit ;
- Ressources financières insuffisantes ou dépendance économique engendrée par le contrôle coercitif ;
- Menaces à son intégrité physique ou à celle de ses enfants ou de sa famille élargie ;
- Baisse de son estime et de sa confiance en elle ;
- Peur de perdre ses enfants ou de ne pas pouvoir les protéger en cas de séparation ;
- Crainte d'être jugée ou reniée par ses proches et sa communauté ;
- Dépendance physique et économique pour une femme en situation de handicap ou en perte d'autonomie ;
- Statut d'immigration précaire ;
- Méconnaissance de ses droits et recours au Canada ;
- Impossibilité d'envisager de désobéir au conjoint ;
- Jugement négatif face au divorce, tant pour elle que pour sa famille, etc.

Pour soutenir adéquatement une femme prise au piège d'une relation de violence conjugale, il est important de lui dire que vous serez là pour elle, quelle que soit sa décision de rester ou de partir. En gardant un lien de confiance avec elle, vous lui offrez la possibilité d'aller chercher le soutien dont elle a besoin.

D – Des scénarios pour mieux comprendre les dynamiques de violence conjugale

1. *« J'ai été témoin d'une scène où, de toute évidence, Jean-Sébastien voulait dénigrer Marjorie. Je dirais même qu'il voulait l'humilier devant tout le monde. Mais ce comportement ne semblait pas avoir d'effet sur Marjorie. Elle lui a répondu qu'il n'avait pas à lui parler sur ce ton. Je connais ce couple depuis cinq ans et j'ai été étonnée par l'attitude de Jean-Sébastien. Jamais je n'avais été témoin de quoi que ce soit entre eux avant cet événement, et personne ne m'avait laissé entendre qu'il pouvait y avoir de la violence entre eux. »*

Ne se sentant pas victime d'une agression de la part de son compagnon, Marjorie n'a pas peur de réagir spontanément, car elle ne craint ni les représailles ni une répétition de l'agression. Il s'agit peut-être d'une manifestation d'agressivité, mais qui ne s'inscrit pas nécessairement dans une dynamique de violence conjugale. Toutefois, Jean-Sébastien s'attaque directement à la personne de Marjorie.

Il faudrait donc vérifier auprès d'elle si cette réaction de Jean-Sébastien est habituelle.



2. *« Je connais un couple qui vit perpétuellement des crises durant lesquelles les deux personnes s'entre-déchirent et s'agressent continuellement. Je retrouve toutes les formes de violence associées à la violence conjugale, sauf que ce sont les deux qui les exercent et que cela a peu d'effet, comme s'ils n'avaient jamais peur l'un de l'autre. »*

Dans ce type de situation, il semble que les deux membres du couple sont engagés dans un combat sans fin et prêts à tout pour gagner. Malgré le fait que l'un et l'autre perdent une bataille à l'occasion, il est permis de croire qu'au bout du compte, le pouvoir se rééquilibre. Il n'y a pas de dominant ni de soumis. Mais la situation présente tout de même des risques pour la sécurité des deux personnes en raison du haut degré d'agressivité et de l'absence de lâcher-prise et de compromis.

Cette relation peut être considérée comme étant malsaine pour les deux personnes du couple, mais elle ne s'inscrit pas automatiquement dans une relation de violence conjugale.



3. *« Mon voisin semble être un homme impulsif, qui s'emporte facilement. Sa conjointe souligne à grands traits le fait qu'il a la "mèche courte", qu'il ne veut pas la blesser. Sauf que parfois, elle a tout de même peur. Bien qu'elle se décrive comme une femme ayant du caractère, elle n'ose pas lui répliquer, de crainte qu'il perde la maîtrise de ses gestes. Elle ne sait jamais jusqu'où il va aller. »*

Dans cette situation, une personne à l'extérieur du couple pourrait percevoir cet homme comme quelqu'un qui agit simplement sans réfléchir. D'autant plus que la femme dit qu'il a « la mèche courte ». Encore aujourd'hui, un grand nombre de personnes croient que la violence conjugale est une perte de contrôle ou un problème de gestion de la colère. Alors qu'ici, nous constatons que la femme a peur. Elle mentionne qu'elle n'ose pas répliquer à son conjoint, et qu'elle ne sait jamais « jusqu'où il va aller ».

Sans ambiguïté, nous sommes en présence d'une dynamique de violence conjugale. Nous distinguons nettement les deux critères développés précédemment : l'impact sur la victime et le partage du pouvoir dans la relation.



4. *« Ma collègue reçoit fréquemment la visite de son amoureux, qui lui apporte des cafés, des fleurs et fait preuve de toutes sortes de petites attentions. Il l'appelle souvent dans la journée ou lui écrit des messages textes auxquels elle s'empresse de répondre. Ils semblent tellement romantiques. Pourtant, elle n'a pas l'air heureuse. Elle ne participe à aucune activité sociale, elle sourit rarement face à toutes ces attentions, et elle semble soucieuse et anxieuse. »*

Dans cette situation, l'homme semble, en apparence, aimant et attentionné. Ce qui peut mettre en doute cette perception, ce sont les émotions et le comportement de la femme : elle ne semble pas heureuse, elle semble inquiète et anxieuse, elle répond rapidement aux messages textes, elle s'isole.

On peut légitimement se demander si la femme n'est pas dans une dynamique de violence conjugale. D'une part, l'isolement, la surveillance et l'utilisation de gestes attentionnés sont des stratégies fréquemment utilisées par un partenaire violent pour installer le contrôle et maintenir la femme dans la relation. D'autre part, la tristesse, l'anxiété et la peur sont quelques-unes des nombreuses conséquences vécues par une victime de violence conjugale.



E – Comment réagir ?

La violence conjugale est une problématique complexe et inacceptable, dont la résolution s'inscrit dans un projet de société qui nous concerne toutes et tous. Il est donc important de la dénoncer et de réagir, tant collectivement qu'individuellement.

Si vous pensez qu'une collègue, une amie, une voisine, une personne de votre famille est prise dans une dynamique de violence conjugale, que vous vous inquiétez pour elle et que vous ne savez pas comment l'aider, n'hésitez pas à communiquer avec une maison d'aide et d'hébergement. Les intervenantes sont disponibles en tout temps pour vous écouter, évaluer avec vous la situation et vous conseiller.



Si vous êtes témoin d'une agression violente, quel que soit le lieu où elle se déroule, et que vous croyez que la situation représente un danger grave et immédiat pour la personne, il est très important que vous contactiez la police.

En vous positionnant comme personne alliée, vous envoyez plusieurs messages forts à la victime :

- La violence, sous toutes ses formes, est inacceptable ;
- Elle n'en est pas responsable ;
- Elle n'est pas toute seule et elle peut aller chercher du soutien auprès de proches ou de ressources spécialisées.

Il est recommandé de réagir avec tact et prudence, et dans le respect des décisions de la victime. Il faut toujours s'assurer que vos réactions ne la fragilisent pas, ne la mettent pas en danger, ne l'obligent pas à prendre des décisions contre son gré. Vos interventions ne doivent aucunement renforcer le sentiment de légitimité de l'agresseur ou son pouvoir sur elle.

Mises en garde

Éviter de réagir à la violence conjugale comme si c'était seulement une chicane de couple

Face à une situation de violence conjugale, il n'est pas du tout conseillé d'encourager les deux partenaires à discuter ensemble de la source du conflit, de suivre une thérapie visant à améliorer la communication au sein de leur couple ou de recourir à une médiation. En agissant ainsi, on envoie à la victime le faux message qu'elle est sur un pied d'égalité avec l'agresseur et que ce dernier essaie de bonne foi de trouver une solution. Alors qu'en réalité, la victime est confrontée à une personne qui n'est pas prête à négocier. Encourager le couple à discuter de la situation peut même donner à l'agresseur des munitions pour les prochaines agressions, en en apprenant davantage sur ce qui fait peur à la victime.

Éviter de confondre l'agresseur avec la victime

Il arrive parfois que la victime réagisse avec colère, voire avec agressivité, aux actes de son partenaire violent, pour faire valoir ses droits ou se défendre (violence de résistance). Il est alors facile de se méprendre et de juger que les deux partenaires sont violents. Plusieurs femmes dans cette situation vont elles-mêmes dire qu'elles ont aussi été violentes. Dans ces situations, il est important de reconnaître la légitimité de son indignation et de sa colère face à une violence inacceptable, sans toutefois cautionner des actes d'agressivité qui pourraient la mettre en danger et la mener devant les tribunaux.

Plusieurs agresseurs utilisent ces réactions de résistance pour accuser la victime d'agression ou faire de fausses allégations (exemple : plainte croisée). Il est donc important d'identifier l'agresseur principal afin d'éviter de placer la femme dans une plus grande situation d'impuissance et de renforcer la croyance chez l'agresseur qu'il est « au-dessus des lois ». Il est souhaitable de diriger la femme vers des ressources pouvant bien l'informer de ses droits, comme les maisons d'aide et d'hébergement.

F – Savoir-être et savoir-faire à privilégier

Il est normal de ne pas toujours savoir quoi dire à une victime de violence conjugale. Il peut être difficile de savoir comment réagir à sa souffrance, à son ambivalence ou à son sentiment d'impuissance.

Si vous êtes en relation avec la victime, certaines attitudes peuvent faire toute la différence pour la soutenir et lui donner envie de continuer à s'exprimer sur ce qu'elle subit ou a subi.

Par exemple,

- Tentez de comprendre ses peurs, ses doutes, sa culpabilité ou sa honte. Évitez de la blâmer ou de la juger ;
- Aidez-la à exprimer ce qu'elle ressent en validant et en considérant comme normales ses réactions, ses émotions et ses sensations ;
- Ayez une écoute empathique, sans aucun jugement ;
- Rompez son isolement et maintenez un lien avec elle, même si l'agresseur fait tout pour l'isoler ;
- Ouvrez le dialogue sur les perceptions qu'elle a de la situation et ne parlez pas contre l'agresseur ;
- En tout temps, respectez ses choix et son rythme. Donnez-lui le temps de prendre ses propres décisions ;
- Restez centré sur elle, sans jamais prendre de décision à sa place ;
- Informez-la et aidez-la à trouver des ressources si elle le demande.

Voici quelques phrases clés pour sécuriser et valider le vécu de la victime⁴ :

- « Je te crois. Tu as bien fait de m'en parler. »
- « La violence n'est pas une perte de contrôle, mais une prise de contrôle. »
- « La violence n'est pas acceptable et tu n'en es pas responsable. »
- « C'est épuisant, physiquement et mentalement, de vivre dans un tel stress. »
- « Peu importe la situation, ton partenaire n'aurait pas dû agir ainsi envers toi. »
- « C'est normal d'avoir cru en la bonne volonté de ton partenaire et d'avoir espéré que les choses s'améliorent. »
- « C'est une situation complexe et je comprends que tu aies de la difficulté à y voir clair. »
- « Es-tu bien entourée ? Il y a des ressources d'aide qui peuvent t'épauler si tu en ressens le besoin. »
- « Voudrais-tu qu'on appelle, ensemble, une maison d'aide et d'hébergement ?
Les intervenantes sauront t'écouter et te soutenir sans que tu aies nécessairement à quitter ton conjoint. »

Comme proche, professionnelle ou professionnel, n'hésitez jamais à communiquer avec une maison d'aide et d'hébergement. Les intervenantes peuvent vous aider et vous conseiller.

Si vous êtes en relation avec l'agresseur, et plus particulièrement si vous avez une certaine influence sur lui et que le contexte est suffisamment sécuritaire, voici des actions possibles :

- Affirmez que la violence est inadmissible et que personne ne mérite d'en subir, peu importe qui elle est, ce qu'elle dit ou ce qu'elle fait ;
- Refusez les justifications de la violence ;
- Faites-lui savoir que ses comportements violents et contrôlants ne sont pas acceptables, que la société ne les tolère pas et qu'ils peuvent faire l'objet d'accusations criminelles ;
- Informez-le des ressources existantes, notamment de l'existence du réseau À cœur d'homme — <https://www.aceurdhomme.com/>. Ce réseau regroupe des organismes répartis sur l'ensemble du territoire québécois, mandatés pour intervenir auprès des hommes ayant des comportements violents en contexte conjugal.

⁴ Tirées du site de SOS violence conjugale, [<https://sosviolenceconjugale.ca/fr/articles/14-messages-a-transmettre-a-une-victime-de-violence-conjugale>]

G – Ressources

SOS violence conjugale (24/7)

1 800 363-9010 – 24/7

438 601-1211 – TEXTO

<https://sosviolenceconjugale.ca/fr>

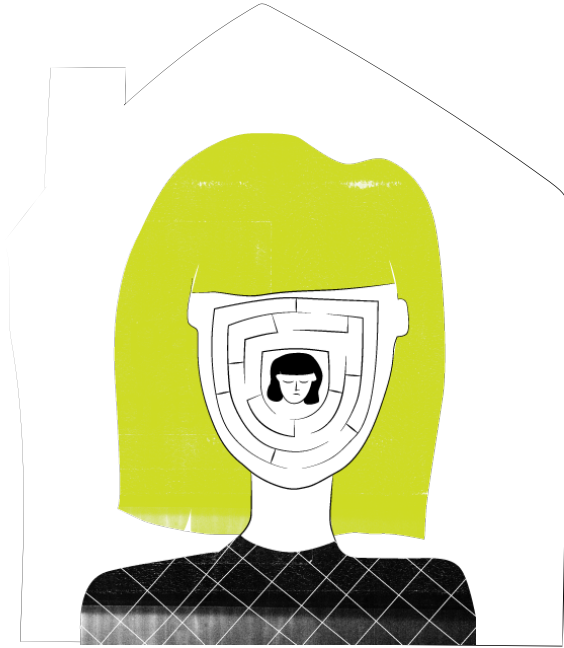
Au Québec, il existe une variété de ressources qui viennent en aide aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants. Il y a également des ressources disponibles pour les hommes agresseurs. Vous obtiendrez de l'information sur l'ensemble de ces ressources en communiquant avec SOS violence conjugale.

Maisons d'aide et d'hébergement (24/7)

- Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale
<https://maisons-femmes.qc.ca/maisons-membres/>
- Fédération des maisons d'hébergement pour femmes
<https://fmhf.ca/maisons-dhebergement-membres/>

Les intervenantes peuvent offrir :

- un soutien téléphonique immédiat, ponctuel et confidentiel, selon les besoins de la victime ;
- du soutien et de l'accompagnement (avec ou sans hébergement) : écoute, accompagnement dans les démarches de reprise de pouvoir, mise en place de scénarios de sécurité, demande à l'aide sociale, recherche de logement, démarches médicales ou administratives, demande en immigration, suivi après une séparation, etc. ;
- un service d'hébergement sécuritaire pour les femmes et les enfants ;
- des services spécialisés pour les enfants afin qu'eux aussi soient soutenus dans ce qu'ils vivent.



Découvrez notre brochure sur le contrôle coercitif,

Ce n'est pas de l'amour... c'est du contrôle

Partagez-là aux femmes qui souhaitent y voir plus clair sur leur situation et connaître les démarches possibles pour sortir de la violence.

Merci de votre engagement envers les femmes victimes de violence conjugale.

Pour en apprendre davantage sur la violence conjugale et les moyens d'en sortir ou de l'éradiquer, rendez-vous sur nos plateformes numériques.

Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale

maisons-femmes.qc.ca | controlecoercitif.ca/fr

📷 : @maisonsfemmes | 📺 : @RMFVVC



REGROUPEMENT DES MAISONS
POUR FEMMES VICTIMES
DE VIOLENCE CONJUGALE