

À la personne victime:

- Exprimez vos constats et vos inquiétudes;
- Soyez présent et à l'écoute;
- Ne jugez pas et ne dites pas quoi faire;
- Positionnez-vous contre la violence;
- Supportez la personne qui vit de la violence;
- Dites-lui qu'elle n'est pas responsable;
- Dites-lui qu'elle ne mérite pas ce qui lui arrive;
- Incitez la personne à prendre des moyens pour s'en sortir;
- Proposez-lui de garder ses enfants pendant qu'elle obtient de l'aide;
- Encouragez-la et accompagnez-la vers des services d'aide.

À la personne ayant un comportement violent:

- Choisissez le bon moment et le bon endroit pour avoir une conversation.
- Discutez avec la personne quand elle est calme.
- Dites-lui qu'elle est responsable de son comportement. Ne pas valider sa tentative de rejeter le blâme sur d'autres personnes.
- Dites-lui que la violence est inacceptable et qu'elle doit mettre fin à cette violence.
- Encouragez-la à demander de l'aide et orientez-la vers des ressources.
- Dites-lui que la sécurité de la victime et des enfants vous préoccupe.
- Appelez la police si la sécurité de la victime est en danger.

Violence info

418-667-8770

www.violenceinfo.com

De jour (lundi au vendredi)

Services : écoute téléphonique, réconfort, accompagnement, rencontre de groupe, suivi et référence

SOS violence conjugale

1-800-363-9010

www.sosviolenceconjugale.ca

24 heures/ 7 jours

Services : écoute téléphonique, information, hébergement et référence

GAPI

Aide aux hommes ayant un problème d'impulsivité, de contrôle, de violence conjugale ou familiale.

Téléphone : (418) 529-3446

Télécopieur : (418) 529-7566

273, rue du Parvis

Québec, Québec

G1K 6G7

Courriel : infos@legapi.com

Autohommie

Soutien aux hommes en difficultés et en cheminement.

418-648-6480 ou 1-855-648-6464

1575, 3e avenue,

Québec (QC)

G1L 2Y4

La violence dans les relations intimes



Centre de santé Marie-Paule-Sioui-Vincent

255, place Chef Michel
Laveau
Wendake (Québec)

Tél. 418-842-6255
Fax: 418-842-8628
www.wendake.ca

Avez-vous des comportements violents?

Violence psychologique

- Je lui donne des ordres.
- Je l'accuse de me provoquer et/ou je pense toujours que l'autre est responsable de mes problèmes.
- J'essaie de faire pardonner mes comportements violents en attirant sa pitié.
- Je dirige tout dans la maison.
- Je suis une personne jalouse et possessive en amour.
- Je menace parfois en utilisant les enfants.
- Quand je suis en colère, je lance ou je frappe des objets.
- Je dénigre souvent son corps et critique son apparence.
- Je m'organise pour faire sentir l'autre coupable de tout.
- Pour blesser, je garde le silence, je boude.
- Je menace de me suicider pour que l'autre ne me quitte pas.

Violence économique

- Je contrôle toutes les dépenses.
- Je lui interdis de faire certaines dépenses personnelles.
- Je minimise sa contribution financière à la vie familiale.
- J'utilise l'argent pour contrôler l'autre.

Violence relationnelle

- J'essaie de contrôler son habillement, ses sorties, ses fréquentations par jalousie.
- J'insiste pour que l'autre ne voit pas certaines personnes.

Violence verbale

- Je crie lorsque l'autre ne fait pas ce que je veux.
- Je l'insulte de tous les noms.

Violence physique

- Je l'ai déjà poussé.
- Je l'ai déjà retenu. contre le mur.
- Je lui ai déjà lancé. des objets.
- Je l'ai déjà contraint à demeurer à la maison.
- Je l'ai déjà frappé.
- Je lui ai déjà serré les bras.
- J'ai déjà tenté de l'étrangler.
- J'ai déjà frappé mon enfant.

Violence sexuelle

- Parfois je ne tiens pas compte de son refus de faire l'amour et je force l'autre.
- Je me venge ou harcèle face à un refus d'avoir des relations sexuelles.
- Je fais pression sur l'autre pour qu'on regarde des films pornos même si je sais que l'autre n'aime pas ça.

Êtes-vous victime de violence?

Violence psychologique

- Je me sens méprisé, attaqué dans mes points faibles.
- Je me sens humilié et/ou contrôlé quant à ma façon de m'habiller, de me coiffer, de parler, etc..
- J'ai le sentiment de ne jamais être correcte.
- Je suis constamment pris en défaut.
- Je me sens coupable, responsable de tout.
- J'en viens à croire que je suis au bord de la folie.
- J'ai peur, je me sens intimidé.

Violence verbale

- L'autre crie, m'injurie, m'insulte, me traite de noms.
- L'autre me menace et me fait peur.
- L'autre change le ton de sa voix et cela m'intimide.

Violence relationnelle

- L'autre dénigre ma famille et mes amis(es).
- L'autre m'empêche de voir ma famille et mes amis(es).

- L'autre m'empêche de sortir sans lui.
- L'autre contrôle mes allées et venues.
- L'autre m'isole.

Violence économique

- L'autre contrôle mon salaire.
- L'autre surveille mes dépenses.
- L'autre me vole ma paye.
- L'autre prend seul les décisions financières qui nous concernent.
- L'autre m'oblige à m'endetter.
- L'autre m'empêche d'obtenir un emploi / fait en sorte que je perde mon emploi.
- L'autre m'empêche de m'acheter quoi que ce soit car tout est un luxe. Cependant, il se permet de grosses dépenses.
- L'autre m'amène vers une dépendance financière.

Violence sexuelle

- L'autre dénigre mon corps et mes performances sexuelles.
- L'autre m'oblige à avoir des rapports sexuels.
- L'autre me compare à d'autres femmes.
- L'autre menace d'être infidèle si je ne le satisfais pas.
- L'autre m'incite à visionner du matériel pornographique.
- L'autre m'oblige à faire des choses que je n'aime pas.
- L'autre me fait mal, me viole. L'autre me fait sentir et/ou me traite comme un objet sexuel.

Violence physique

- L'autre me bouscule, me frappe, me pousse, me pince, me gifle, me serre le bras.
- L'autre me mord ou m'étouffe.
- L'autre brise ou me lance des objets.
- L'autre blesse et/ou fait du tort à mon animal.
- L'autre me menace avec une arme.