

LA VIOLENCE, T'ES TÉMOIN ?  
T'ES CONCERNÉ !



IMPORTANCE DE « L'AGIR » CHEZ LES TÉMOINS  
DE LA VIOLENCE CONJUGALE

# PRÉAMBULE

La violence conjugale n'est pas quelque chose de nouveau. Pourtant, les témoins sont très peu outillés comparativement aux agresseurs et aux victimes et peuvent souvent se sentir démuni(e)s face à la détresse d'un proche.

Par cette brochure, nous souhaitons proposer des moyens pour les témoins afin qu'ils puissent dire à l'agresseur que son comportement est inacceptable sans mettre la victime davantage en danger.

Nous désirons alléger la victime de la responsabilité d'avoir à le faire elle-même. Nous sommes convaincus que les témoins et l'entourage de la victime doivent être en mesure de connaître les mots afin de savoir dire et agir, sans aggraver la situation.

Nous proposons une prise de conscience collective de ce pouvoir. Nous voulons aider l'entourage et les témoins à briser le silence.

Quant au présent document, il se veut également un outil d'information dont l'objectif est de conscientiser la communauté à l'importance de l'agir chez les témoins de violence conjugale.

# Quelles sont les formes de violence

**Psychologique**: Attitudes, comportements qui dénigrent la personne.

Exemple: Contrôler les allées et venues d'une personne, faire croire à une personne qu'elle est inutile, bonne à rien, etc.

**Verbale**: Intimider, humilier, contrôler la personne.

Exemple: Élever la voix, blâmer, insulter, etc.

**Sexuelle**: Gestes à caractère sexuel avec ou sans contact physique, sans son consentement.

Exemple: Harceler sexuellement, agresser sexuellement, faire des appels obscènes, etc.

**Physique**: Gestes violents avec ou sans contact physique.

Exemple: Frapper dans un mur, gifler l'autre personne, etc.

**Économique**: Actions/comportements qui empêchent la personne de gérer ses finances.

Exemple: Contrôle financier imposé, surveillance accrue du budget, privation des cartes d'identité, etc.

**Cyberviolence**: Formes de violence faites sur des médias électroniques comme les courriels, les SMS, les médias sociaux, etc.

Exemple : Obligation de répondre immédiatement, surveillance accrue des contacts électroniques, contrôle du contenu des médias sociaux, etc.



# Reconnaître la différence entre la chicane de couple et la violence conjugale

Il n'est pas toujours évident de faire la différence entre la violence conjugale et une chicane de couple. Il est important de considérer les événements dans leur globalité.

Une chicane de couple, c'est lorsqu'il y a mécontentement entre deux personnes qui se manifeste par de la colère et de l'agressivité.

La violence conjugale, c'est un rapport de force inégal, la peur, l'isolement, l'emprise de l'un et la soumission de l'autre.

CRITÈRES	CHICANE DE COUPLE	VIOLENCE CONJUGALE
TYPE D'AGRESSION	Argumentation avec ou sans agressivité	Agressions intentionnelles et stratégiques
GAIN RECHERCHÉ	Les deux membres du couple veulent que leur point de vue l'emporte, mais pas au prix de détruire l'autre.	L'agresseur veut obtenir le pouvoir sur l'autre au détriment de l'autre alors que la victime veut que la violence cesse.
IMPACT	Les deux membres sont sur un pied d'égalité : aucun ne craint l'autre.	La victime ne se sent pas libre de dire ce qu'elle pense car elle redoute les conséquences de la violence.
EXPLICATION DE L'AGRESSION	Les personnes n'ont rien à cacher ni aucun pouvoir à préserver. L'argumentation est basée sur une différence d'opinion.	L'agresseur ne veut pas être pris en défaut, car il ne veut pas perdre le pouvoir. Il ne s'explique pas, il se justifie.
PERSISTANCE	Le conflit est ponctuel, même si le sujet de la crise peut revenir. On ne parle pas de cycle.	La violence persiste dans le temps, car elle est cyclique et récurrente.

# LE CYCLE DE LA VIOLENCE

Les murs de la violence peuvent aider la femme à identifier la présence de violence dans sa relation et à en comprendre la dynamique, peu importe l'étape à laquelle est confrontée.



**Tension** : Le conjoint a des excès de colère. La victime vit dans la peur et craint que ça explose.

**Agression** : Le conjoint exerce de la violence envers la victime. Elle vit de la colère, de la peur, de la tristesse et craint pour sa sécurité.

**Justification** : Son conjoint justifie ses comportements violents. La victime se croit en partie responsable de ceux-ci.

**Rémission (Lune de miel)** : Son conjoint promet de changer, fait preuve de gentillesse. Elle est prête à lui pardonner et lui accorder à nouveau sa confiance. Elle retrouve l'homme qu'elle aime.

Dans chaque pièce nous y trouvons une porte, puisque peu importe la phase où se trouve la victime, elle peut toujours décider d'en prendre une et de sortir du cycle.

Source : AVIS-sécurité, Agir sur la Violence en Informant et Sensibilisant. Février, 2007



Chaque fois que la boucle se termine, la violence peut s'intensifier dans la phase de l'agression, et la période de lune de miel peut se raccourcir progressivement. À long terme, le cycle de la violence a un effet dévastateur sur les victimes puisqu'il se reproduit continuellement. À chaque fois que le cycle de la violence recommence, les victimes perdent un peu plus leurs moyens.

Elles remettent en question leur jugement, doutent de leur perception de la situation, perdent confiance en elles, craignent leur environnement, essaient d'éviter les éclats de colère de l'agresseur et vivent constamment dans un climat de terreur. Tous ces éléments permettent à l'agresseur de garder le contrôle sur leurs victimes.

Source : Gouvernement du Québec. 2021. « Violence conjugale ». <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale/#c62101>. [consulté le 17 janvier 2021]

Plusieurs mythes persistent en ce qui concerne la violence conjugale. Voici quelques exemples de mythes et réalités :

### MYTHES

« SOUVENT, LES VICTIMES  
POUSSENT L'AGRESSEUR À AVOIR  
RECOURS À LA VIOLENCE »



AUCUNE SITUATION, AUCUN ÉVÈNEMENT  
ET AUCUNE ATTITUDE NE JUSTIFIE LE  
RECOURS À LA VIOLENCE. LES ÉLÉMENTS  
DITS « DÉCLENCHEURS » NE SONT QUE DES  
PRÉTEXTES POUR UTILISER LA VIOLENCE.

« L'AGRESSEUR MANIFESTE DE  
L'AGRESSIVITÉ ET UNE VOLONTÉ  
DE DOMINER DANS TOUTES LES  
SPHÈRES DE SA VIE »



LES AGRESSEURS AGISSENT SOUVENT DE  
MANIÈRE AGRESSIVE AVEC UNE PERSONNE  
EN PARTICULIER, ET CE, DANS L'INTIMITÉ.  
L'ENTOURAGE DE L'INDIVIDU NE S'EN REND  
SOUVENT PAS COMPTE OU CROIT QUE CE  
N'EST SIMPLEMENT QU'UNE PHASE.  
LES AGRESSEURS ONT SOUVENT UNE IMAGE  
SOCIALE POSITIVE, CE QUI COMPLEXIFIE  
L'IDENTIFICATION DE LA VIOLENCE  
PAR L'ENTOURAGE.

## MYTHES

## RÉALITÉS

« AIDER LES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE NE SERT À RIEN. DE TOUTE FAÇON, ELLES RETOURNENT TOUJOURS AVEC L'AGRESSEUR. »



LE FAIT DE SUBIR LE CYCLE DE LA VIOLENCE À PLUSIEURS REPRISES SÈME UNE GRANDE CONFUSION ET UNE PERTE D'ESTIME DE SOI, CE QUI REND LES FEMMES AMBIVALENTES, NE SACHANT PAS SI ELLES DOIVENT PARTIR OU RESTER AVEC L'AGRESSEUR. LES VICTIMES RESTENT AVEC L'AGRESSEUR DANS L'ESPOIR QU'IL CHANGE, CE QUI N'ARRIVE PAS.

« L'AGRESSEUR COMMETTANT DES ACTES DE VIOLENCE À UN PORTRAIT TYPE. IL EST PHYSIQUEMENT IMPOSANT ET IL PARLE FORT. »



L'AGRESSEUR EST MONSIEUR/ MADAME TOUT-MONDE. IL PEUT PROVENIR DE TOUS LES MILIEUX, DE TOUS LES MÉTIERS ET PEUT RESSEMBLER À N'IMPORTE QUI. IL N'EXISTE PAS DE PROFIL TYPE.



Être témoin de violence conjugale est toujours difficile pour les proches et les intervenants qui travaillent avec la victime. Il est possible de se sentir démuni et impuissant face à la détresse d'une personne que l'on aime puisque la situation est hors du contrôle de la victime.

Voici quelques conseils pour vous guider si vous êtes témoins de violence conjugale :

Demeurer présent dans la vie de la personne

Écouter la victime, ne la brusquez pas et aidez-la à faire le point sur ce qu'elle ressent (peur, amour, culpabilité, emprise, etc.). Offrez-lui votre soutien et évitez qu'elle s'isole dans sa relation afin d'améliorer sa sécurité et celle de ses enfants. Félicitez-la de son courage à parler de la situation et à venir chercher de l'aide. Il se peut que ce soit la première fois qu'elle dévoile sa situation de violence conjugale.

Lui rappeler que la violence est inacceptable

Lui rappeler que la violence est inacceptable, que son conjoint est le seul responsable de ses actes et qu'elle ne mérite pas qu'il la traite de la sorte; éviter de parler contre le conjoint et parler plutôt contre le comportement violent.

Aidez la victime à se faire sa propre idée de la situation

La perception de la situation vécue par une victime peut être brouillée par la vision du partenaire violent. Pour aider, nous devons donc nous abstenir d'imposer notre propre perception de la situation et essayer d'aider la victime à tirer ses propres conclusions, sans aucune forme de pression. Croyez ce qu'elle vous dit et ne tentez pas de minimiser les événements. Elle a peut-être été souvent confrontée à de multiples préjugés et à de l'incompréhension.

Lui donner l'information sur les ressources disponibles

Lui offrir son aide et lui donner de l'information sur les ressources locales permet à une victime de lui redonner du pouvoir sur sa vie, à la condition de respecter les choix qu'elle fait par la suite. Une victime pourrait choisir de ne pas accepter une ressource ou une offre d'aide, mais le fait même d'avoir accès à l'information ou de savoir que l'aide est disponible fait une différence.

### Soyez conscient du potentiel danger

Il est primordial de respecter les décisions de la victime face à sa relation et face au partenaire, puisque le danger d'escalade est bien réel. Il est fortement conseillé de consulter des ressources d'aide (voir la page « aide et ressources »). Ces organismes peuvent aider la victime notamment pour l'élaboration d'un scénario de protection.

### Signaler à la police

Si vous êtes témoins d'une situation qui demande une aide immédiate, contactez le 911. L'inciter à porter plainte si elle est victime d'acte qui constituent des infractions en vertu du Code criminel, la soutenir et la guider vers les ressources qui peuvent l'accompagner dans ses démarches.

N'oubliez pas qu'une personne victime pourra sortir du silence, si elle est crue et écoutée sans jugement.

Être témoin de violence conjugale peut vous mettre dans une position délicate. Il se peut aussi que vous soyez mal à l'aise avec l'idée de « vous mêler de ce qui ne vous regarde pas ». Sachez toutefois qu'il est tout à fait légitime de vouloir venir en aide à une personne vivant de la violence conjugale. Pour le bien des victimes, des agresseurs et de leur entourage les actes de violence ne devraient pas rester dans la vie privée.

Source : SOS violence conjugale, 2020. « 8 façons de soutenir une victime de violence conjugale ». <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/8-facons-de-soutenir-une-victime-de-violence-conjugale> [consulté le 17 janvier 2021]  
Institut national de santé publique du Québec, 2021. « Soutien à la victime : comment l'entourage peut-il aider une victime ». <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/ressources/soutien-la-victime>. [consulté le 17 janvier 2021]

### SOS VIOLENCE CONJUGALE

Offre de l'écoute téléphonique, un soutien psychologique, de l'intervention immédiate ainsi qu'un service de référence aux maisons d'hébergement (SOS violence conjugale peut appeler pour toi). Aide bilingue, gratuite, anonyme et confidentielle 24/7 par téléphone, texto, clavardage et courriel.

Tél. : 1 800 363-9010

<https://sosviolenceconjugale.ca/>



Pour obtenir un service d'urgence tel que la police ou l'ambulance. **911**

Pour avoir des réponses à vos questions, des conseils ou des références à une ressource appropriée. **811**

### CAVAC

Visite toutes personnes victimes d'un acte criminel, ses proches et les témoins d'un acte criminel.

- Chibougamau et Chapais: 418 748-8188 ou 1 866-748-8188 (sans frais)
- Lebel-sur-Quévillon (point de service de Val d'or): 819- 825-6000 ou 1 877-825-6099 (sans frais)
- Matagami et Radisson (point de service d'Amos): 819 444-5281 ou 1 866 335-5599 (sans frais)
- Villebois et Valcanton (point de service de La Sarre): 819 339-7509 ou 1 866 335-5599 (sans frais)

<https://cavac.qc.ca/>

### Les centres de femmes de la région

Pour soutien aux femmes victimes de violence conjugale et soutien aux témoins de violence conjugale :

Chapais :  
Centre de femmes les Essenti « elles »  
Tél. : 418 745-4012

Chibougamau :  
Centre de femmes les Elles Du Nord  
Tél. : 418 748-7171

Lebel-sur-Quévillon :  
Centre de femmes Ilot d'espoir  
Tél. : 819 755-3557

Matagami :  
Centre des femmes Uni-Vers-Elles  
Tél. : 819 739-2299

Valcanton :  
Regroupement de femmes de Valcanton  
Tél. : 819 941-3004

Villebois :  
Femmes d'action, Femmes de résultats  
Tél. : 819 941-2288



### Maison d'hébergement pour victimes de violence conjugale

Pour de l'information, de la référence, de l'aide et de l'hébergement pour femmes violentées ou en difficulté :

Maison d'hébergement l'Aquarelle (Chibougamau) Tél. : 418 748-7654

Centre des femmes Uni-vers-elle (hébergement d'urgence 48 heures) (Matagami)  
Tél. : 819 739-2299

Maison Mikana (Amos)  
Tél. : 819 732-9161

Maison d'hébergement Le Nid (Val d'or)  
Tél. : 819 825-3865

Alternative pour elles (Rouyn-Noranda)  
Tél. : 818 797-1754

### Groupe d'entraide pour hommes violents et hébergement pour hommes en difficultés

Réseau Hommes Québec (Régional)  
Tél. : 418 748-8005

## BIBLIOGRAPHIE

Guide d'animation « La violence, t'es témoin, t'es concerné », 2019, produite par le Carrefour des femmes du grand Lachute.

Guide d'animation et de formation AVIS-Sécurité, février 2007, produit par l'Alliance des maisons d'aide et d'hébergement de la Gaspésie pour femmes violentées dans un contexte conjugal et leurs enfants et par le CRI-VIFF, Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes.

SOS violence conjugale. 2020. « 8 façons de soutenir une victime de violence conjugale ». <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/8-facons-de-soutenir-une-victime-de-violence-conjugale> [consulté le 17 janvier 2021]

Institut national de santé publique du Québec. 2021. « Soutien à la victime : comment l'entourage peut-il aider une victime ». <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/ressources/soutien-la-victime>. [consulté le 17 janvier 2021]

Gouvernement du Québec. 2021. « Violence conjugale ». <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale/#c62101>. [consulté le 17 janvier 2021]





Cet outil est une initiative de la Table de concertation  
en violence conjugale, auprès des enfants exposés  
à la violence et aux agressions à caractère sexuel  
du Nord-du-Québec

Document inspiré du Guide d'animation « La violence,  
t'es témoin, t'es concerné » du Carrefour des femmes  
du grand Lachute.

