



# CON- TRÔLE

Comprendre  
**la violence  
conjugale**

# MANIPU- LATION



## Voisin-es, ami-es et familles

La campagne Voisin-es, ami-es et familles vise à sensibiliser les personnes de l'entourage aux signes avertisseurs de la violence conjugale pour leur permettre d'aider une femme victime ou qui risque d'en être victime. Lancée en Ontario en 2007, la campagne et son image ont été renouvelées en 2018.

Le résultat : **[voirlaviolence.ca](http://voirlaviolence.ca)**

Le renouvellement de la campagne a permis de mettre l'accent sur un aspect méconnu et pourtant central à la violence conjugale, la violence psychologique. La violence psychologique peut être difficile à identifier, mais elle est présente dans toutes les relations violentes et est toujours la première à survenir. Il est donc d'autant plus important d'apprendre à la reconnaître et à en voir les signes tôt.

Tout le monde a un rôle à jouer en matière de prévention de la violence conjugale. **Apprenez à [voirlaviolence.ca](http://voirlaviolence.ca)**

Pour plus d'information sur la violence conjugale, visitez le site Web au **[www.voirlaviolence.ca](http://www.voirlaviolence.ca)** ou appelez **Fem'aide**, la ligne de soutien francophone en Ontario, au **1 877 336-2433**, ATS **1 866 860-7082**.

En cas d'urgence, appelez la police.

## Qu'est-ce que la violence conjugale ?

On parle de violence conjugale, ou de violence dans une relation intime, lorsque l'un des deux conjoints contrôle et manipule l'autre, entraînant ainsi un déséquilibre de pouvoir dans le couple. Il s'agit d'une prise de contrôle volontaire de la part du conjoint violent et non d'une perte de contrôle.

La violence conjugale peut être présente dans tous les types de relation amoureuse ou intime : couples de tous les âges, de toutes les cultures, de toutes les catégories socioprofessionnelles, mariés ou non, habitant ensemble ou non, etc. La violence conjugale est présente dans les relations hétérosexuelles ou chez les couples de même sexe, mais, compte tenu du déséquilibre de pouvoir dans la société en général, la majorité des victimes sont des femmes et la majorité des agresseurs sont des hommes. Pour rendre compte de cette réalité, on considère que la violence conjugale est une forme de violence faite aux femmes, au même titre que la violence à caractère sexuel.

---

**Les femmes des minorités ethniques ou racisées, les femmes pauvres, âgées, en situation de handicap, lesbiennes, trans, immigrantes, réfugiées ou géographiquement isolées peuvent vivre des impacts différents et rencontrer des obstacles supplémentaires, y compris quand elles cherchent et reçoivent des services de soutien.**

---



Le conjoint violent se sert de ses liens avec la femme pour la placer dans une situation d'infériorité, d'insécurité, d'impuissance et de dépendance, qui limite sa capacité de mettre fin à la relation. La violence peut être psychologique, verbale, économique, spirituelle, sexuelle ou physique. Elle se traduit par de l'intimidation, des humiliations, des dénigrement, des menaces, du chantage, des insultes, des coups, des agressions sexuelles, des privations, du contrôle des fréquentations, de la surveillance, etc. Elle se produit par cycle ce qui a pour effet de placer la femme dans un climat constant de peur et d'alerte, peu importe où elle va ou ce qu'elle fait. Elle n'est plus libre d'agir ou de penser comme elle le souhaite. Elle est constamment sur ses gardes, modifie ses habitudes ou comportements et essaye de se soumettre à la volonté de son conjoint pour éviter un nouvel épisode de violence. Toutefois, comme le conjoint violent veut garder le contrôle et maintenir la relation inégalitaire, la violence continue.

La **violence psychologique** est toujours la première à se manifester et accompagne toutes les autres formes de violence. Elle est omniprésente. C'est grâce à cette forme de violence que le conjoint prend d'abord emprise sur sa partenaire. Elle est difficile à reconnaître, car elle peut être subtile. L'homme violent use d'intimidation, d'humiliation, de surveillance et d'insultes pour miner l'estime de soi de sa conjointe et mieux la contrôler. Au début, la violence psychologique peut sembler banale, mais à force d'accumulation et de répétition, la femme commence à douter et à intérioriser les critiques constantes de son conjoint. Elle vient à croire qu'elle n'est bonne à rien, qu'elle ne trouverait pas mieux et qu'elle est responsable de la violence qu'elle subit. Ainsi, elle est plus susceptible d'accepter les autres formes de violence qui peuvent suivre et de rester malgré tout.

La violence psychologique comprend un éventail large de comportements du conjoint violent dont voici quelques exemples :

- > Remettre en question les compétences de sa conjointe par des critiques constantes
- > Prendre toutes les décisions du couple, parce qu'il considère que sa conjointe en est incapable
- > Se moquer ou humilier sa conjointe en privé ou en public
- > Surveiller sa conjointe, y compris au travail, notamment grâce à l'utilisation d'un téléphone cellulaire, des médias sociaux ou d'applications permettant de savoir en tout temps où est une personne
- > Sous couvert d'amour, se montrer jaloux et possessif
- > Limiter ou interdire les sorties de sa conjointe
- > Critiquer l'entourage de sa conjointe pour l'isoler et pour éviter qu'elle ait du soutien
- > Lire le courrier, les courriels et les messages textes de sa conjointe
- > Menacer sa conjointe de partager de l'information personnelle ou des photos d'elles sur les médias sociaux
- > Responsabiliser sa conjointe pour la violence et se déresponsabiliser
- > Laisser croire à sa conjointe que si elle agissait comme il le voulait, il ne serait pas violent

La **violence verbale** se caractérise par l'usage fréquent, voire répétitif, de mots, d'injures, de cris ou même de silences. Souvent, les mots utilisés sont blessants ou méprisants. L'homme violent peut aussi manipuler la femme en prenant un ton faussement gentil. Il utilise la violence verbale dans le but de contrôler sa conjointe, de la menacer, de l'insulter, de l'intimider, de l'humilier et de la dénigrer.

La **violence économique** consiste à priver la femme d'argent ou à l'empêcher de répondre à ses besoins, comme l'alimentation, le logement, l'habillement ou les sorties. L'homme violent contrôle les finances du couple. De cette façon, il rend difficile pour la femme de le quitter puisqu'elle pense qu'elle n'arriverait pas à subvenir seule à ses besoins. Il peut par exemple l'empêcher de travailler ou la forcer à quitter son emploi. Si sa conjointe travaille, l'homme violent peut la priver de son salaire. Il peut également dépenser tout l'argent du couple ou contracter des dettes importantes en leur nom pour réaffirmer son contrôle économique sur sa partenaire.

La **violence spirituelle** consiste à empêcher une femme d'exprimer ses croyances religieuses ou spirituelles ou, au contraire, l'obliger à adhérer à des pratiques religieuses qui ne sont pas les siennes. Par exemple, l'homme violent peut lui interdire de fréquenter un lieu de culte ou la ridiculiser pour ses croyances religieuses, ses traditions ou sa culture. De cette façon, il l'isole de sa communauté religieuse ou spirituelle et des ressources qu'elle pourrait lui offrir.

La **violence sexuelle** comprend l'exploitation sexuelle, les attouchements, le viol et tout autre acte à caractère sexuel que la femme considère comme dégradant, humiliant ou douloureux. Ces actes sont commis sans son consentement. Ils peuvent être obtenus ou commis par la force, sous la menace, par l'intimidation, par des pressions ou par la manipulation. Bien que la violence sexuelle soit inscrite au Code criminel du Canada et que le viol conjugal soit reconnu comme un crime depuis 1983, c'est la forme de violence la moins dénoncée à la police à cause, entre autres, de la honte et du sentiment de culpabilité qu'ont les victimes.

La **violence physique** est la forme de violence la plus connue et parfois la plus visible parce qu'elle peut laisser des marques. Les actes de violence physique sont reconnus comme des actes criminels par le Code criminel du Canada. La violence physique se manifeste, entre autres, par des gifles, des coups de poing ou des coups de pied. Dans les cas les plus graves, elle peut mener au fémicide. L'homme peut également menacer sa conjointe d'être violent physiquement. Il peut aussi s'en prendre physiquement aux enfants, aux animaux domestiques ou aux biens matériels ou menacer de le faire.



# Le cycle de la violence conjugale

Le cycle de la violence est composé de 4 phases qui se succèdent de plus en plus rapidement. Plus le cycle de violence se répète, plus la violence s'intensifie et le seuil de tolérance à la violence de la victime s'accroît également. Comme la violence n'est pas constante et qu'il y a des périodes de « lunes de miel », la femme

---

## PHASE 1

### CLIMAT DE TENSION

Cette phase est marquée par l'inquiétude de la femme face aux menaces et à l'intimidation du conjoint violent qui s'exprime, par exemple, par des mots, des silences ou des regards menaçants. Sentant la crise arriver, la femme tente de l'éviter en modifiant son comportement.

## PHASE 2

### CRISE

Le conjoint violent a des accès de violence qu'elle soit psychologique, verbale, spirituelle, économique, sexuelle ou physique. Plus le cycle se répète, plus les crises sont violentes. Il ne s'agit pas nécessairement de crises de violence physique, en particulier au début de la relation. Il peut également s'agir de violence psychologique ou verbale à travers une dispute, de violence économique par la contraction de dettes au nom de la femme ou en la faisant quitter son emploi, de violence spirituelle en l'obligeant à participer à une pratique spirituelle qui n'est pas la sienne ou de violence sexuelle en la forçant à avoir une relation sexuelle. Cette phase laisse la femme violentée avec un sentiment d'humiliation, de tristesse et d'injustice.

est ambivalente dans sa décision de partir ou de rester. Ne sachant jamais quand la période de crise va commencer, elle est toujours sur ses gardes et modifie de plus en plus son comportement pour éviter la crise. Cependant, peu importe les changements qu'elle fait, ils ne sont jamais suffisants et la crise se reproduit.

---

#### PHASE 3

### **JUSTIFICATION**

Suite à la crise, le conjoint violent justifie ses actions en cherchant à se déresponsabiliser et, par le fait même, à responsabiliser sa partenaire. La femme violentée doute de sa compréhension des actions posées contre elles et accepte une partie de la responsabilité de la violence qu'elle a subie.

#### PHASE 4

### **LUNE DE MIEL**

L'homme violent demande pardon, promet de ne pas recommencer, parle de thérapie ou menace de se suicider. La victime accepte de lui donner une seconde chance, de l'aider à aller mieux et change son comportement pour éviter d'autres crises.

Après plusieurs cycles, cette phase tend à disparaître. L'homme violent a tellement de contrôle et d'emprise sur sa conjointe qu'il n'a plus besoin de cette phase pour la maintenir dans la relation. La femme ne vit donc plus que dans un climat constant de tensions et de crises.

## Pourquoi les femmes restent-elles avec leur conjoint violent ?

Il est tout d'abord important de savoir qu'une femme aux prises avec la violence ne reste pas par choix, elle est contrainte, pour différentes raisons qui lui appartiennent, de rester dans la relation violente. Si vous voulez la soutenir efficacement, il est important que vous soyez à ses côtés et que vous respectiez ses choix.

Mettre un terme à une relation prend du temps. Dans le cas d'une relation violente, c'est souvent plus difficile encore.

La femme peut, par exemple :

- > Craindre pour sa vie
- > Se sentir coupable et croire son conjoint quand il l'accuse de provoquer la violence
- > Avoir une faible estime de soi à cause de la violence subie et croire qu'elle n'est pas capable de s'en sortir seule ou qu'elle ne mérite pas mieux
- > Aimer son conjoint et croire que la violence s'arrêtera
- > Être financièrement dépendante et ne pas pouvoir subvenir toute seule à ses besoins et à ceux de ses enfants

# Vivre sans violence est un droit !

Demander de l'aide, lorsqu'on est aux prises avec la violence dans une relation intime, suite à une agression à caractère sexuel ou d'autres formes de violence, c'est briser le silence et savoir qu'on n'est pas seule.

**Fem'aide** offre aux femmes ontariennes d'expression française aux prises avec la violence sexiste du soutien, des renseignements et de l'aiguillage vers les services appropriés dans leur collectivité. Fem'aide peut également répondre aux demandes de renseignements faites par les proches de femmes victimes de violence. Le service est confidentiel et offert 24 heures par jour et sept jours par semaine.

Composez  
**1 877 336-2433**  
ATS **1 866 860-7082**  
ou visitez le  
**[www.femaide.ca](http://www.femaide.ca)**

---

#### MISE EN GARDE

---

C'est au moment où la relation prend fin que le risque de violence mortelle est le plus élevé pour les femmes aux prises avec la violence conjugale.

Si vous craignez pour votre sécurité immédiate, appelez la police.

---

Privation  
Manipulation  
Humiliation  
Contrôle  
Critique  
Chantage  
Silences  
Intimidation  
Insulte  
Dénigrement  
Menace  
Cris  
Menace



Les opinions exprimées dans ce document sont celles d'A0cVF et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement de l'Ontario.