



LA VIOLENCE CONJUGALE

Qu'est-ce que la violence conjugale?

La violence conjugale définie comme une prise de contrôle

La violence conjugale définie ainsi implique une dynamique dans laquelle l'un des partenaires utilise diverses stratégies pour obtenir ou maintenir un contrôle général sur l'autre. Ce type de violence conjugale se caractérise surtout par un contrôle coercitif exercé dans différentes sphères, mais aussi par la fréquence et la gravité des comportements violents. Elle ne résulte pas d'une perte de contrôle, mais constitue au contraire, un moyen choisi pour dominer l'autre personne et affirmer son pouvoir sur elle. Elle peut être vécue dans une relation maritale, extramaritale ou amoureuse, à tous les âges de la vie.

La violence conjugale situationnelle

La violence conjugale situationnelle survient lors de conflits ou de différends ponctuels entre deux partenaires et résulterait d'une réponse inadaptée au stress, à l'exaspération et à la colère issus de conflits dans le couple. Sans présenter un schéma général de contrôle, cette violence s'inscrit plutôt dans une dynamique violente de gestion des conflits. La violence situationnelle peut être mineure ou sévère, fréquente ou isolée.

Tiré de la Trousse médias sur la violence conjugale – Institut National de Santé Publique Québec

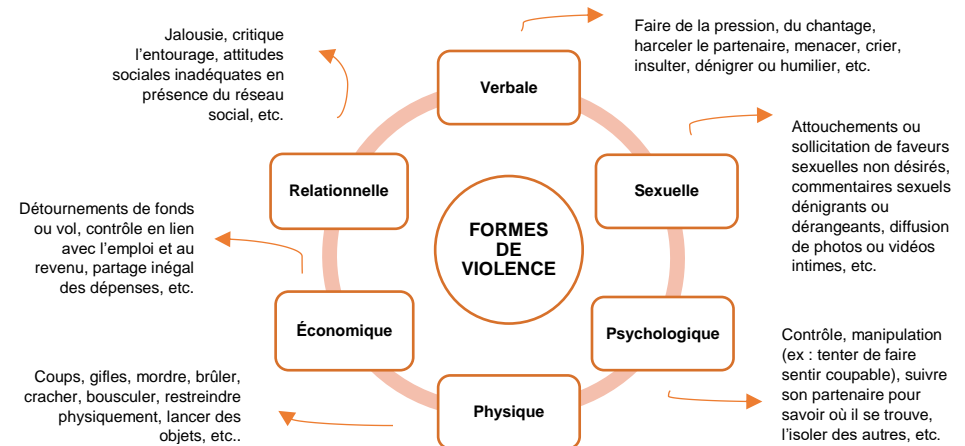
Créé par : Janie Auclair, Sexologue Clinicienne & Psychothérapeute

Comment la reconnaître?

Violence conjugale ou chicane de couple ?

Il peut parfois être difficile de distinguer la violence conjugale de la violence situationnelle. Dans tous les couples, il peut y avoir, dans des moments de colère et de frustration, des paroles blessantes, des propos dénigrants et autres comportements agressifs. Habituellement, ces épisodes sont occasionnels et ne s'insèrent pas dans un cycle répétitif dans lequel un des partenaires domine l'autre.

On parlera de violence conjugale lorsque de tels comportements sont courants et font partie de la dynamique relationnelle du couple. De plus, il pourra y avoir la recherche de contrôle et de pouvoir sur l'autre qui persistera dans le temps. La victime n'osera ni parler ni s'opposer ouvertement au conjoint par peur de ses réactions, des conséquences ou des représailles. La peur et l'impuissance sont des indices importants pour distinguer la violence conjugale de la chicane de couple.

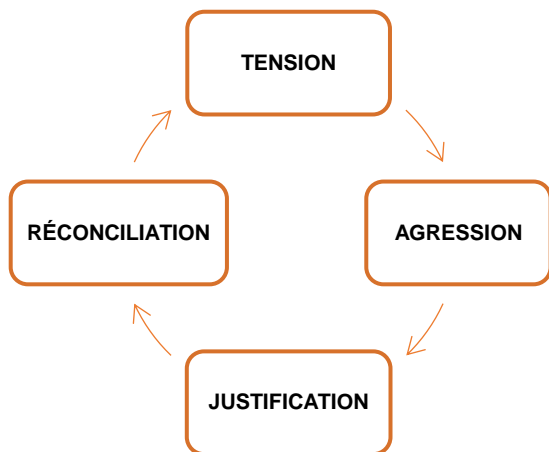


Dernière mise à jour : 2021/08/13 – Veuillez noter que les informations et les ressources peuvent avoir changé depuis la dernière mise à jour.





LE CYCLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE



La violence conjugale survient souvent à l'intérieur d'un cycle appelé le « cycle de la violence conjugale » qui comporte quatre phases : tension, agression, justification et réconciliation. On dit que ce cycle est sournois, car il s'installe progressivement bien avant que les effets se fassent sentir de façon évidente. Malgré ce caractère insidieux, les personnes qui en sont victimes finissent par vivre dans un climat de terreur créé par leur partenaire où elles ressentent de la peur, de la honte, de la culpabilité, du doute et de l'impuissance.

LES CONSÉQUENCES POSSIBLES

En plus des blessures qui peuvent être directement subies dans les situations de violence, telles des ecchymoses, des fractures, un traumatisme crânien, des dommages aux organes internes, voire la mort, la violence conjugale a aussi été associée à plusieurs effets sur la santé mentale des victimes et des proches (ex : enfants témoins).

- État de stress post-traumatique
- Dépression
- Idéations et tentatives suicidaires et suicide
- Troubles alimentaires
- Automutilation
- Troubles anxieux
- Abus de substances
- Troubles psychosomatiques
- Troubles du sommeil
- Sentiment de honte, culpabilité,
- Faible estime de soi

SI VOUS OU UNE PERSONNE DE VOTRE ENTOURAGE EST VICTIME DE VIOLENCE CONJUGALE, N'HÉSITEZ PAS À DEMANDER DE L'AIDE. IL EST POSSIBLE DE S'EN SORTIR!

Équipe Santé Mentale Jeunesse
Youth Mental Health Team
CIUSSS-ODIM



RESSOURCES

Police 9-1-1

S.O.S. Violence conjugale

514-873-9010 or 1-800-363-9010 / www.sosviolenceconjugale.ca

Le Bouclier D'Athena (Montréal)

514-274-8117 or 1-877-274-8117 / www.shieldofathena.com

Ligne ressource provincial

1-888-933-9007 / www.agressionsexuelles.gouv.qc.ca

www.cestpasviolent.com
www.aimersansviolence.com
www.womanabuseprevention.com
www.maisons-femmes.qc.ca

Créé par : Janie Auclair, Sexologue Clinicienne & Psychothérapeute

Dernière mise à jour : 2021/08/13 – Veuillez noter que les informations et les ressources peuvent avoir changé depuis la dernière mise à jour.

