

soyez préparés

Une publication trimestrielle du Centre d'aide aux employés

La violence familiale

En lisant cet article, il est probable que vous constaterez qu'une personne que vous connaissez, avec qui vous travaillez ou encore vous-même êtes victime d'une certaine forme de violence familiale.

La violence familiale, ou violence conjugale, existe dans toutes les cultures, les religions, les niveaux de revenus, indépendamment de l'identité de genre et de l'orientation sexuelle. Bien que la violence familiale ait un effet sur tous les types de relations, elle est fondée sur une culture du pouvoir et est donc plus souvent perpétrée à l'encontre de personnes vulnérables. L'incidence de la violence familiale est ressentie par les personnes qui sont abusées, qui sont témoins de l'abus et par ceux qui se préoccupent de ces personnes.

Qu'est-ce que la violence familiale?

Bien que la violence familiale puisse prendre différentes formes, elle est souvent caractérisée par l'intention de contrôler, d'intimider et de blesser. Le bourreau peut être une personne avec qui la victime est actuellement en relation ou avec qui elle a entretenu une relation par le passé.

Les gestes de violence peuvent être :

Des menaces :

- de blessure physique envers vous-même, un enfant, un animal de compagnie ou un membre de la famille
- de destruction de la propriété
- de restriction de l'accès à l'argent

Des agressions verbales :

- des insultes
- des attaques dégradantes au sujet de votre caractère, votre apparence, votre valeur
- la surveillance et la critique de vos activités quotidiennes
- vous faire porter le blâme des comportements abusifs

Contrôle :

- de l'accès à l'argent, à la nourriture, au transport, aux amis et à la famille
- des activités quotidiennes, impliquant généralement des appels ou des textos fréquents pour vérifier vos allées et venues

Psychologique :

- des messages insinuant que vous êtes « fou » ou « folle »
- des messages insinuant que les autres ne vous aiment pas, qu'ils sont un danger ou que vous pouvez seulement faire confiance au bourreau
- le « détournement cognitif » – semer le doute quant à ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas

Physique :

- des rapports sexuels non désirés
- des agressions sexuelles
- le blocage des portes et des sorties
- des bousculades
- de la contrainte physique
- des gifles, tapes et coups de poing

Le saviez-vous?

Selon Statistique Canada, la police a enregistré une augmentation de 12 % des appels pour troubles familiaux entre mars et juin 2020. Les consultations fédérales avec les organismes de première ligne suggèrent une augmentation de la violence sexiste et familiale d'environ 20 à 30 %.

Le PAE de la Croix Bleue du Manitoba vous donne accès à des conseillers qualifiés spécialisés en violence familiale.

- de l'agression au moyen d'armes ou d'objets

Traque furtive :

- des tentatives répétées de traquer vos allées et venues
- des contacts répétés et non sollicités par téléphone, courriel ou texto
- des contacts répétés avec les amis ou la famille pour communiquer ou récolter des informations à votre sujet

Que se passe-t-il lorsque vous êtes dans une relation abusive?

Les relations malsaines présentent un cycle de violence qui se répète.

La phase 1 correspond à l'étape où la tension se crée. C'est durant cette phase que le bourreau commence à présenter des signes de stress et que le partenaire vulnérable essaie de « faire la bonne chose » en tentant de comprendre ce qui calmera le bourreau.

La phase 2 correspond à « l'incident » et est accompagnée d'un ou de plusieurs actes d'abus.

La phase 3 représente la période de réconciliation durant laquelle le bourreau essaie de justifier l'abus par des reproches et des excuses. Cette phase peut aussi comprendre des excuses et la promesse de changer.

La phase 4 correspond à une période de calme, ou de « prétendue normalité » où les deux partenaires poursuivent leur vie quotidienne à deux avec une apparence de normalité.

Ce cycle se perpétue, la violence de la phase de « l'incident » s'intensifiant souvent au fil du temps. Il est important de reconnaître que nous traversons tous des épisodes de stress et de détresse, mais nous n'y faisons pas tous face en répondant par la violence pour autant. Le stress seul n'entraîne pas les abus; il n'est donc pas possible de gérer la violence d'une personne en tentant de réduire le stress vécu.

Le cycle est seulement rompu lorsque l'une de ces deux choses se produit : le bourreau accepte la responsabilité de ses comportements abusifs et cherche de l'aide pour changer, ou le partenaire vulnérable trouve une porte de sortie.

Ce qui ne constitue pas de la violence familiale

Les conflits existent dans toutes les relations. Il est impossible d'entretenir une relation intime sans différences d'opinions ou épisodes où l'on blesse l'autre de manière involontaire. Dans les relations saines, nous réglons nos différends en parlant ou en argumentant de manière civilisée, sans avoir l'intention de contrôler, d'intimider ou de blesser. Et bien qu'il existe des conflits dans toutes les relations, elles ne comportent pas toutes des formes d'abus. Tout conflit qui se solde par l'abus, quelle qu'en soit la forme, et même à une seule occasion, est malsain. La violence familiale ne peut pas être réglée comme on règle un problème relationnel.

Les répercussions de la violence familiale sur le milieu de travail

La prévalence de la violence familiale indique que les personnes à risque se trouvent dans tous les environnements de travail et réparties dans tous les niveaux de revenu.

Les personnes victimes de violence familiale sont affectées de nombreuses façons qui peuvent être évidentes dans leur vie professionnelle :

- On peut assister à des intrusions fréquentes puisque le bourreau exerce un contrôle en faisant des vérifications par téléphone ou par texto.
- Les employés à risque peuvent présenter des signes d'anxiété élevée, balayant l'environnement du regard en vue de dépister le danger.
- Les attaques visant le caractère et la valeur d'une personne ont souvent pour effet de diminuer son estime d'elle-même et de miner la confiance en ses propres compétences.

- Développer des liens d'amitié ou participer à des conversations informelles devient difficile en raison du contrôle exercé sur les libertés personnelles.
- Les préoccupations entourant le bien-être des enfants, des animaux de compagnie ou des membres de la famille rendent la concentration difficile.
- L'assiduité peut être affectée par une blessure ou un risque immédiats.

Les collègues et les superviseurs peuvent soupçonner le cas d'abus, mais se sentir démunis, ne sachant pas comment aider.

Que faire si vous ou un proche êtes à risque?

La menace d'une escalade de violence conjugale pouvant se produire lorsque l'on soupçonne ou révèle une situation de violence conjugale est bien réelle. Il est donc important de considérer la sécurité lorsque l'on approche les autres ou que l'on cherche de l'aide pour soi-même.

Si vous soupçonnez qu'une personne est à risque, parlez-lui en privé et faites-lui part de vos préoccupations. Respectez leur vie privée et faites savoir que vous êtes disposé à poursuivre la discussion plus tard si la personne n'a pas envie de parler maintenant. Transmettez des informations sans dire à la personne quoi faire. N'offrez que le soutien que vous êtes à l'aise d'offrir. Si vous êtes un employeur, songez à former vos employés par l'intermédiaire de l'Initiative de soutien aux employés en milieu de travail en matière de violence familiale du gouvernement du Manitoba.

Si vous cherchez de l'aide, parlez avec une personne en privé et de manière confidentielle. Souvenez-vous que les appels téléphoniques et les recherches sur Internet peuvent être retracés. Communiquez avec votre PAE pour parler à un conseiller ou appelez la ligne provinciale d'aide en cas de violence familiale pour obtenir de l'information ou en situation de crise au **1-877-977-0007**. On discutera avec vous des options, on vous aidera à élaborer un plan pour vous mettre en sécurité et on vous indiquera toutes les ressources offertes au Manitoba en matière d'hébergement, de soutien et de services juridiques. Si vous êtes en danger immédiat, appelez le **911**.

Souvenez-vous : si vous vivez de la violence familiale, vous n'êtes pas seul, vous n'êtes pas responsable et de l'aide vous est accessible.

**– Judy Hill, M.Ed. Psychologue
Conseillère du PAE de la Croix Bleue du Manitoba**

Pour de plus amples renseignements, appelez le Centre d'aide aux employés au 204.786.8880, par télécopieur au 204.775.0586 ou sans frais au 1.800.590.5553.

Soyez Préparés est une publication trimestrielle du Centre d'aide aux employés, une division de La Croix Bleue du Manitoba. Veuillez faire parvenir vos demandes de renseignements et correspondances à Centre d'aide aux employés, 599, rue Empress, Winnipeg (Manitoba) R3G 3P3, téléphone 204.786.8880, télécopieur 204.775.0586, sans frais 1.800.590.5553, télécopieur 204.788.5598. Soyéz Préparés est une publication de portée générale et n'est pas conçue pour s'appliquer à la situation spécifique d'un lecteur. Consultez un professionnel (conseiller, médecin, etc.) avant de prendre des mesures particulières à propos de l'un des sujets abordés.

Visitez : mb.bluecross.ca