



## **Guide de prévention et d'intervention en matière de violence fondée sur le genre**

Destiné aux personnes de l'entourage et aux personnes intervenant dans les communautés francophones et acadiennes du Canada



ALLIANCE DES FEMMES DE LA  
FRANCOPHONIE CANADIENNE

**En collaboration avec le  
Centre d'orientation pour la prévention des agressions (COPA National)**

**Bandes dessinées et illustrations par  
Camille Perron-Cormier**

**Adaptation du texte en langage clair et simple par  
Autrement dit**

**Conception graphique par  
Convergence coopérative d'expertes conseils  
en collaboration avec Le carré rond**

**Ce projet reçoit l'appui financier de**



**Femmes et Égalité  
des genres Canada**

**Women and Gender  
Equality Canada**

**Canada**<sup>1-811</sup>

# TABLe DES MATIÈRES

## **INTRODUCTION** **03**

Contextualisation du problème de la violence genrée au Canada et objectifs de ce guide.

---

## **PARTIE 1** **09**

Comprendre la violence fondée sur le genre.

---

## **PARTIE 2** **23**

Devenir une personne de soutien.

---

## **PARTIE 3** **43**

Comment accompagner une personne qui subit de la violence.

---

## **PARTIE 4** **67**

Pour mieux comprendre les origines de la violence fondée sur le genre.

---

## **ANNEXE** **79**

## **RESSOURCES** **83**

## **RÉFÉRENCES** **87**

# INSPIRER...



Ces symboles incarnent des sentiments forts et positifs en plus de bien représenter la richesse de nos différences et vous les retrouverez tout au long de ce guide.



# INTRODUCTION

# Vous connaissez quelqu'un qui subit *de la violence*

## **C'est le cas de plusieurs personnes.**

Les bulletins de nouvelles rapportent régulièrement des actes de violence commis contre des filles ou des femmes. Les réseaux sociaux sont aussi souvent utilisés pour adopter une attitude haineuse ou tenir des propos dénigrants à leur égard.

La violence peut survenir partout, peu importe le contexte, les circonstances, le milieu de travail ou le style de vie. Il peut même nous arriver de constater ou de découvrir des situations de violence au sein même de notre entourage.

La violence fondée sur le genre est largement répandue dans la société canadienne. Ce type de violence, aussi connue sous l'acronyme VFG, désigne toutes les formes de violence faites aux filles et aux femmes. De toutes les formes de violence que subissent les filles et les femmes, il s'agit de la plus fréquente.

En plus d'atteindre les filles et les femmes, la violence touche également plusieurs autres personnes de la société de près ou de loin.

**Attention :** Si vous avez connaissance qu'une personne se trouve dans une situation de violence actuellement, il est crucial qu'elle ait recours à des services spécialisés en matière de violence.

**Pour connaître les services disponibles en français, consultez le répertoire de ressources à la fin du guide (à la page 83).**

# Un guide pour prévenir la violence et soutenir les personnes qui en subissent

Devant cette violence, nous, l'équipe de l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC), avons créé ce guide de prévention et d'intervention en collaboration avec le Centre d'orientation pour la prévention des agressions (COPA National).



## Un guide destiné à l'entourage

Le guide est destiné à toute personne qui est témoin ou informée d'une situation de violence envers une femme ou une fille vivant dans une communauté francophone ou acadienne au Canada.



## Un guide pour aider les filles et les femmes

Dans le guide, le terme « filles » désigne les adolescentes. Le terme « femmes » désigne toutes les personnes qui s'identifient comme telles.

Comme la violence vécue par les enfants implique des considérations additionnelles, le guide ne devrait pas être utilisé pour soutenir des jeunes filles qui subissent des abus de la part d'un adulte. Dans ces situations, de l'aide spécialisée est nécessaire.

Pour avoir du soutien ou connaître les services spécialisés disponibles près de chez vous, composez le **811**.



## Un guide pour sensibiliser et fournir des outils à l'entourage

Il est normal de se sentir sans ressources devant une situation de violence qui se produit dans notre entourage.

C'est pourquoi ce guide vise :

D'une part, à sensibiliser l'entourage des personnes qui subissent de la violence afin qu'il puisse la détecter et avoir l'information et les outils nécessaires pour apporter du soutien en toute sécurité.

D'autre part, à ce que les filles et les femmes francophones qui font face à des situations de violence puissent bénéficier d'un soutien efficace qui favorise leur épanouissement, leur autonomie et la reprise de pouvoir et de contrôle sur leur vie.

### **Pourquoi avoir conçu ce guide**

Le guide présente des outils et des stratégies qui émergent de la vision de notre organisme et de celle du COPA National.

D'ailleurs, les démarches que nous proposons dans ce guide sont basées sur 2 concepts clés à la base du travail de nos organismes :

- L'autonomisation
- Le féminisme intersectionnel



## Ce que vous retrouverez dans le guide

Le guide est divisé en 5 parties. Voici une brève description de l'information que vous y trouverez.

### Introduction

Contextualisation du problème de la violence genrée au Canada et objectifs que nous poursuivons avec ce guide.

### Partie 1 — Comprendre la violence fondée sur le genre

Information sur la violence, et plus particulièrement sur la violence fondée sur le genre afin de sensibiliser les personnes de soutien à ce problème.

### Partie 2 — Devenir une personne de soutien

Explication du rôle de la personne de soutien dans la vie d'une fille ou d'une femme qui subit de la violence.

### Partie 3 — Comment accompagner une personne qui subit de la violence

Proposition d'approches et de techniques concrètes pour bien accompagner une fille ou une femme qui subit de la violence.

### Partie 4 — Pour mieux comprendre les origines de la violence fondée sur le genre

Présentation des origines du guide et explications de façon plus approfondie des concepts théoriques liés à la violence fondée sur le genre.

### Avertissement

**Bon nombre d'utilisatrices et d'utilisateurs de ce guide peuvent avoir subi ou subissent encore de la violence. Certains propos et exemples pourraient faire ressurgir des souvenirs ou des émotions difficiles.**



# PARTIE 1



**Comprendre la violence fondée**  
*sur le genre*

En tant que personne de soutien, il est important de comprendre ce qu'est la violence fondée sur le genre et de savoir reconnaître les diverses façons dont elle se manifeste.

Au Canada, un grand nombre de filles et de femmes subissent de la violence fondée sur le genre. Parfois, on préfère croire que ce type de violence arrive loin de soi. Cependant, les faits confirment que ce phénomène existe dans toutes les communautés.

De plus, les taux de signalements des cas sont très bas. La violence peut donc demeurer cachée et durer dans le temps.

## La violence fondée sur le genre en chiffres

Dans les dernières années, au Canada :

- Plus de **4 femmes sur 10** ont subi une forme de violence par un partenaire intime au cours de leur vie.
- Environ **8 cas sur 10** de violence dans une relation intime ne sont pas signalés à la police.
- Plus de **3 femmes sur 10** déclaraient avoir subi un comportement sexuel non désiré dans un lieu public.

Comprendre la violence fondée sur le genre, c'est tout d'abord comprendre la violence. Ensuite, c'est voir comment elle s'applique au genre féminin en particulier.

La compréhension de ces deux concepts clés aide toute personne interpellée par ce sujet à mieux intervenir auprès des filles et des femmes aux prises avec la violence.

## **La violence, c'est quoi?**

Certains gestes violents sont parfois évidents, mais la violence peut aussi être subtile.

### **Elle peut se manifester de plusieurs façons :**

- Elle peut être verbale, que ce soit en paroles ou à l'écrit.
- Elle peut être psychologique ou physique.
- Elle peut être sexuelle, financière ou autre.

### **Elle peut être directe ou indirecte, c'est-à-dire :**

- En présence de la personne, par exemple se faire frapper ou insulter.
- En l'absence de la personne, par exemple prononcer des paroles désobligeantes sur quelqu'un.

### **Elle peut se produire dans différents lieux, c'est-à-dire :**

- Dans la sphère publique, par exemple au sein des milieux de travail ou dans un lieu public.
- Dans la sphère privée, par exemple dans le couple ou dans la famille.

La personne qui commet des actes de violence peut être une personne que l'on connaît ou non. Elle peut agir seule ou avec d'autres.

## **La violence, c'est...**

**L'utilisation de la force pour contrôler une autre personne et lui enlever du pouvoir.**

## Le genre, c'est quoi?

Jusqu'à tout récemment, les mots « sexe » et « genre » étaient souvent utilisés sans distinction. Maintenant, ils couvrent deux réalités différentes.

**Le mot sexe** désigne les caractéristiques physiques d'une personne, donc les différences biologiques.

**Le mot genre** désigne plutôt les différences sociales acquises par les hommes et les femmes selon leur culture et leur éducation.

Le genre a des racines sociales profondes liées à l'éducation des garçons et des filles. De plus, il est influencé par le déséquilibre de pouvoir qui existe entre les divers groupes de la société. En d'autres mots, le déséquilibre de pouvoir influence l'éducation et augmente les différences entre les personnes de genre féminin et masculin. La partie 4 de ce guide donne plus de détails sur ce sujet.

Les personnes de genre féminin sont surtout des filles et des femmes. Mais, certains garçons et hommes s'identifient aussi au genre féminin.

Dans ce guide, l'expression « personne qui subit de la violence » désigne toute fille, femme ou personne qui s'identifie comme telle, et qui subit ou a subi une forme de violence perpétrée par un homme.



## La violence fondée sur le genre, c'est quoi?

La violence fondée sur le genre est la force directe ou indirecte que des hommes utilisent envers toute personne qui s'identifie comme une fille ou une femme.

Cette violence enlève du pouvoir aux personnes qui la subissent et les rend plus vulnérables.

Au Canada, les statistiques révèlent que les cas de violence sont plus nombreux chez les filles et les femmes issues de groupes sociaux qui ont moins de pouvoir dans la société.

**C'est le cas, notamment, des filles et des femmes qui :**

- Sont jeunes.
- Sont autochtones.
- Sont des personnes de la communauté 2ELGBTQIA+.
- Vivent en milieu rural.

## 2ELGBTQIA+, c'est...

Un acronyme qui regroupe des personnes de diverses orientations sexuelles et identités de genre, y compris celles qui s'identifient comme bispirituelles, lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, queers, intersexuées, et en questionnement.

De plus, la violence fondée sur le genre peut prendre diverses formes et être vécue à différents moments de la vie.

Par exemple :

- Elle peut être organisée afin d'exploiter le travail sexuel d'une fille ou d'une femme dans le but de faire de l'argent.
- Elle peut être vécue pendant l'enfance, comme l'inceste ou d'autres formes d'abus sexuels perpétrés par des adultes.
- Elle peut être vécue dans les relations intimes, autant chez les personnes plus jeunes que plus âgées.

## Des exemples de violence fondée sur le genre



### La violence physique

— Il m'a frappé et a lancé ma bouteille de parfum à terre.

### La violence verbale

— Il a écrit que j'étais une \*\* sur les réseaux sociaux. Et il me le répète tout le temps.



### La violence émotionnelle

— Je ne pourrai plus voir mes enfants. Il m'a dit qu'il s'organiserait pour ça, si je parlais.

### La violence psychologique

— Je suis même plus capable de faire un bon repas. C'est jamais à son goût.



### La violence sexuelle

— Il faut qu'on fasse ça tous les jours. Je suis épuisée. J'ai même pas le goût.

### La violence économique

— J'ai plus d'argent de poche. Je dois lui en demander à chaque fois que je veux acheter quelque chose pour moi.



## Les dynamiques de pouvoir et de contrôle

Une dynamique de pouvoir et de contrôle peut s'établir dans toute relation entre 2 personnes. De telles dynamiques s'installent autant dans la vie publique que dans la vie privée.

La personne qui a le pouvoir peut exercer son contrôle, soit par un seul acte violent, soit par une série d'actes répétitifs. Elle déshumanise l'autre et lui retire son identité personnelle. Elle impose sa volonté en écrasant celle de l'autre.

Lorsqu'une personne subit une telle dynamique, elle perd son pouvoir personnel ainsi que le contrôle de son être et de sa vie. Bien souvent, cette dynamique provoque des émotions difficiles pour elle.



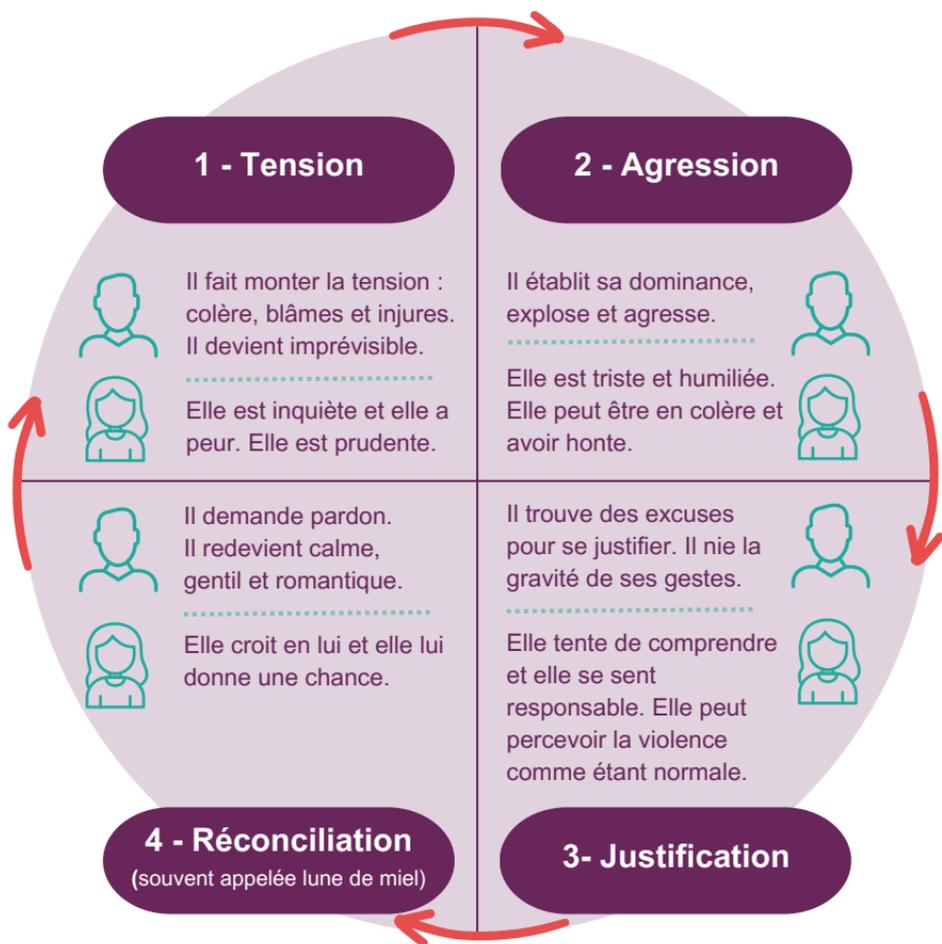
Ces émotions difficiles peuvent être de la peur, voire de la terreur, mais aussi une tristesse profonde, de l'impuissance, de la honte, de la colère et de la rage. Cette dynamique devient tellement envahissante qu'elle menace le sentiment de sécurité de la personne au point qu'elle perçoit même une menace à son intégrité et à sa survie.

Cette perception est réelle et peut profondément perturber la personne.

## Escalade et cycle de la violence

Une relation intime fondée sur la dominance et le contrôle se caractérise par une escalade progressive de la violence qui mène à un cycle répétitif.

### Le cycle de la violence : 4 PHASES



Ce cycle de la violence instaure un climat de peur ou de terreur. Il crée une dynamique instable et souvent imprévisible. Il est difficile pour une personne qui subit de la violence de la reconnaître et de la nommer. La personne finit souvent par percevoir la violence comme étant « normale ».

Au fil du temps, ce cycle se répète plusieurs fois et de plus en plus rapidement. À chaque cycle, l'étape de la réconciliation raccourcit. Elle peut même en venir à disparaître.



### **Le féminicide : quand la violence se rend à l'extrême**

Lorsque la violence s'intensifie, elle peut aller jusqu'au féminicide, c'est-à-dire jusqu'au meurtre. C'est au moment où la femme tente de mettre fin à la relation que ce risque est le plus élevé.

## Les conséquences de la violence

La violence entraîne des conséquences graves et profondes sur la personne qui la subit. Les conséquences peuvent se prolonger dans le temps et nuire au bien-être de la personne et à son fonctionnement à court, moyen et à long terme.

## Plusieurs dimensions de la personne touchée

Ces conséquences touchent plusieurs dimensions de la personne et se manifestent de différentes façons sur les plans physique, psychologique, mental, social et sexuel.

**Sur les plans psychologique et mental,**  
la personne qui subit de la violence peut :

- Avoir des difficultés de concentration;
- Avoir une faible estime d'elle-même;
- Manquer d'autonomie et de confiance en elle;
- Vivre de l'anxiété et de l'épuisement;
- Faire une dépression.



**Sur le plan physique,**  
la personne qui subit de la violence peut :

- Avoir des douleurs;
- Faire de l'insomnie;
- Avoir des troubles digestifs ou gastro-intestinaux.



## Un risque de stress post-traumatique

La personne qui subit de la violence peut également présenter des symptômes de stress post-traumatique. C'est le même phénomène qui se manifeste chez des personnes qui survivent ou qui sont témoins d'expériences terrifiantes comme la guerre, les désastres naturels, la torture et le meurtre.

**Les manifestations d'un stress post-traumatique peuvent inclure :**

- Des cauchemars répétitifs et envahissants;
- De l'anxiété généralisée et intense, de la déprime et de l'irritabilité;
- Des souvenirs éclairs d'événements violents et très souffrants, aussi connus sous le nom de « flash-backs »;
- Une coupure émotionnelle, de l'évitement et une incapacité à parler de la situation;
- Des difficultés de concentration, de l'oubli et des troubles de la mémoire;
- Une grande nervosité et un état d'alerte constant.



## Les stratégies d'adaptation à la violence

Face au stress, les êtres humains ont des réactions différentes qui ont pour but de les protéger. Celles-ci varient selon chaque situation et chaque personne. Lorsqu'une personne fait face à une violence actuelle ou anticipée, elle peut avoir l'une ou l'autre de ces 4 réactions :



**Combattre** : La personne vit un sentiment d'urgence et se sent poussée à prendre une décision ou à agir.

**Fuir** : La personne cherche à fuir sa souffrance en se détachant de la situation, d'elle-même et de ses émotions.



**Figier** : La personne se sent figée ou paralysée par le risque. Elle ne peut rien faire.

**Flatter** : La personne cherche à plaire à la personne qui lui fait subir de la violence afin d'éviter tout conflit.



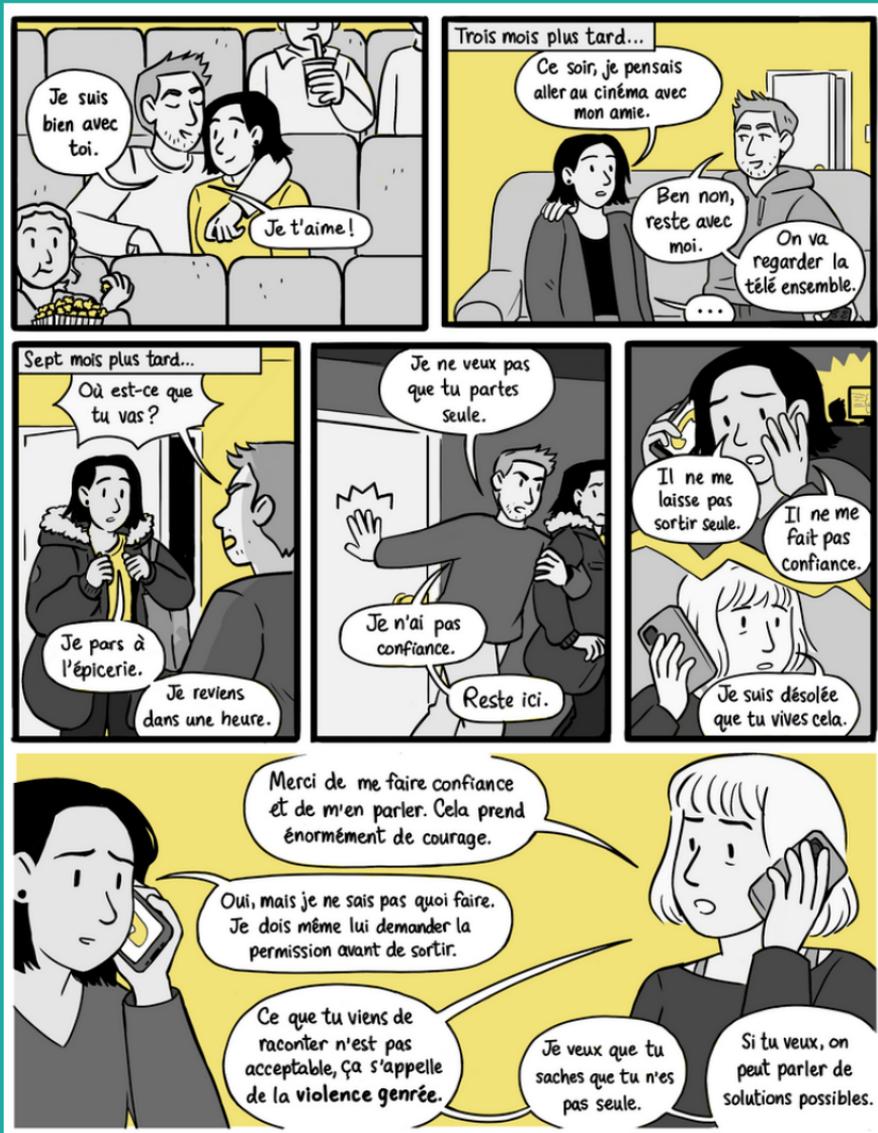
Chaque réaction qu'adopte une personne qui subit de la violence a pour but de la protéger alors qu'elle est dans une situation intenable. C'est pourquoi ces réactions se nomment des stratégies d'adaptation. Cependant, la stratégie qu'adopte une personne aux prises avec la violence peut à la fois assurer sa sécurité et lui nuire selon le contexte.

Certaines stratégies d'adaptation aident à court terme, mais peuvent entraîner des répercussions néfastes et engendrer des difficultés à long terme.

Les personnes aux prises avec la violence font preuve de beaucoup de créativité et de force. Il en est de même pour celles qui commencent à reprendre le contrôle de leur vie. Elles développent des stratégies pour s'adapter à ce qu'elles vivent. En tant que personne de soutien, il est important de chercher à comprendre la logique derrière leurs réactions et de reconnaître la force des stratégies qu'elles utilisent.



# Qu'est-ce que la violence genrée en langage simple et imagé?





## PARTIE 2

**Devenir une personne  
de soutien**

Si vous lisez ce guide, c'est que vous faites probablement partie de l'entourage d'une fille ou d'une femme qui est aux prises avec la violence. Vous êtes alors en bonne position pour lui apporter votre aide et participer à créer un réseau de soutien fort et solide autour d'elle.



## Le rôle d'une personne de soutien

En tant que personne de soutien, votre rôle est d'accompagner une personne pour qu'elle reprenne, par elle-même, du pouvoir et du contrôle sur sa vie.

Cela passe d'abord par de toutes petites décisions ou de tout petits gestes. Lorsque ces décisions ou gestes s'accumulent, ils créent une dynamique qui mène la personne, petit à petit, à sentir qu'elle reprend du pouvoir sur sa vie.

Pour y arriver, la personne que vous accompagnez a besoin de pistes d'action qui pourront l'aider à obtenir du soutien et à protéger ses droits.



**Être une personne de soutien, c'est...**  
Aider une personne aux prises avec la violence à reprendre du contrôle sur sa vie, tout en assurant sa sécurité.

## Contribuer à faire un changement positif dans la vie d'une personne

Il est possible que vous ressentiez le besoin d'agir rapidement. Toutefois, il est important de respecter le rythme de la personne.

Au moment où la personne vous révèle ce qu'elle vit, évitez de supposer ce qu'elle recherche en se confiant. Elle veut peut-être simplement exprimer ses peurs et se soulager d'une trop grande pression.

Dans de telles situations, il est normal de ressentir de l'impuissance. Vous pourriez aussi ressentir de la frustration si la personne prend des décisions que vous ne jugez pas appropriées.

Cette section vous présente 2 concepts clés et 5 stratégies pour bien accompagner une personne aux prises avec la violence. En adoptant ces stratégies, vous aiderez la personne à surmonter les obstacles qui l'empêchent de s'épanouir pleinement.



**concepts clés**



**stratégies**

## Deux concepts à connaître pour bien soutenir la personne

Pour bien accompagner une personne qui subit de la violence, il est important de connaître et de comprendre 2 concepts clés.



### L'autonomisation



### La sécurité

#### L'autonomisation

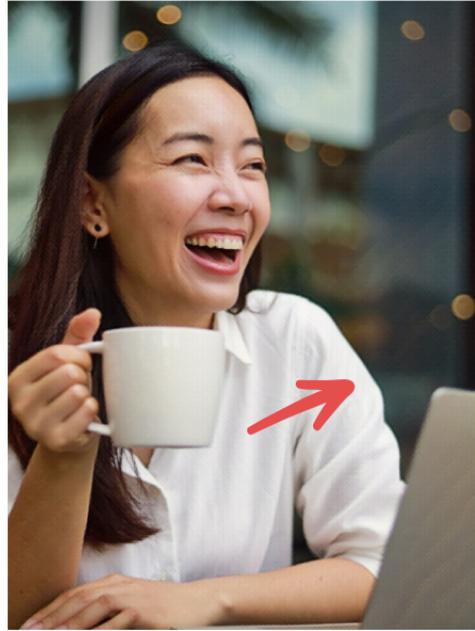
L'autonomisation, c'est de se sentir forte, capable et libre de prendre des décisions pour soi-même et d'avoir la confiance nécessaire pour poursuivre ses objectifs.

Toute fille ou femme qui a vécu une expérience de violence sait ce que signifie se sentir contrôlée par la peur. Au moment où une personne trouve le courage de s'ouvrir à quelqu'un, elle commence à reprendre du pouvoir sur sa vie. Il s'agit d'un processus que nous appelons « l'autonomisation ».

Pour adopter une approche de soutien qui vise l'autonomisation, vous pouvez rappeler à la personne que vous aidez qu'elle a des droits et souligner ses forces et ses capacités.

**Rappelez-lui qu'elle a le droit :**

- De vivre en sécurité et de se protéger contre toute violence.
- De se sentir libre d'agir comme elle veut, de sortir quand elle veut et d'aller où elle veut.
- D'avoir confiance en elle pour faire des choix et prendre les décisions qui lui conviennent.

**Soulignez ses capacités à :**

- Écouter son instinct.
- Établir ses limites personnelles.
- Faire des choix éclairés fondés sur ses besoins.
- Décider de la meilleure action à prendre ou non pour améliorer sa situation.

Avoir l'autonomisation en tête lorsque vous accompagnez une personne dans son cheminement, c'est l'aider à retrouver sa sécurité, sa force et sa liberté.

# L'AUTONOMISATION



## La sécurité

Le droit à la sécurité, c'est le droit de vivre sans violence. C'est aussi le droit de se protéger contre toute agression qui pourrait survenir.

À tout moment, la sécurité de la personne que vous accompagnez est la priorité. Informez-vous de sa sécurité. Même si vous ressentez le besoin d'agir, respectez pleinement ses choix. La personne que vous aidez reste responsable de ses décisions et l'experte de son vécu.

Vous pouvez lui demander sa perception de la situation et son évaluation du niveau de danger. Il est aussi important d'informer la personne qui subit de la violence des risques réels qu'elle court. Par exemple, dans une relation intime, c'est au moment où une femme choisit de mettre fin à la relation qu'elle court le plus grand risque de violence, voire de meurtre.

Vous pouvez encourager la personne à consulter une personne spécialisée dans les interventions en contexte de violence. Cette personne pourra l'aider à planifier des démarches pour se sortir de la situation tout en assurant sa sécurité. La planification est une étape essentielle.

Il est possible d'utiliser un service téléphonique, virtuel ou en personne, selon la disponibilité et ce qui convient à la personne que vous aidez. **Pour connaître les ressources détaillées, voir les pages 84 et 85.**

## **Comme le disent les spécialistes de l'organisme SOS violence conjugale :**

---



« Chaque fois qu'une victime fait un choix pour elle-même, qu'elle retrouve un peu de pouvoir, d'espace, de sécurité, de confort, de compréhension ou d'ouverture... c'est un lien qui se brise, un fil de moins dans la toile d'araignée, un pas de plus vers la liberté. »

---

## Cinq stratégies facilitantes

Vous pouvez contribuer à briser le cycle de la violence dans lequel se retrouve la personne que vous aidez.

Voici 5 stratégies que vous pouvez mettre en œuvre.



**Briser le silence**



**Accompagner**



**Fournir de l'information**



**Aider à renforcer sa  
capacité à faire des choix**



**Favoriser le développement  
d'un réseau de soutien**

Reprendre du pouvoir sur sa vie est un processus graduel, par étapes. Il se déroule selon le rythme et les besoins de la personne qui subit de la violence.

## **Briser le silence**

Apprendre qu'une personne que vous connaissez a vécu une agression ou est aux prises avec la violence pourrait vous surprendre. Cette réaction est normale. Elle peut être due aux mythes qui veulent que seulement les filles et les femmes naïves, vulgaires ou irresponsables se fassent agresser.

En fait, n'importe qui peut subir de la violence. Ce n'est pas réservé à un certain type de fille ou de femme. La violence a lieu partout et elle est surtout commise par des personnes connues et des proches.

Il est possible de briser l'isolement de la personne qui se confie à vous simplement en la croyant lorsqu'elle parle de son vécu. Le simple fait d'écouter et de croire ce que dit la personne peut renforcer sa crédibilité et lui faire voir ses forces et ses capacités.

### **Briser le silence : une stratégie puissante**

Parler est un acte profond de courage qui contribue à briser le silence entourant la violence fondée sur le genre.

Le fait d'écouter, de croire et d'encourager la personne que vous soutenez à parler de la violence qu'elle subit est en soi une stratégie puissante qui peut l'aider à reprendre du pouvoir sur sa vie.





Des mots pour le dire

- Merci de me faire confiance et de m'en parler. Je vois que ce n'est pas facile pour toi de le faire, car c'est très pénible ce que tu vis. Cela prend énormément de courage.
- Ce que tu viens de me raconter n'est pas acceptable, ça s'appelle de la violence. Comment t'es-tu sentie en m'en parlant?
- Je n'en reviens pas. Tu as continué à travailler et à prendre soin des enfants après avoir vécu une telle expérience. Tu es très forte et courageuse d'avoir pu faire ça. En même temps, je vois que ce n'était pas facile pour toi et tu n'as plus besoin de faire ça toute seule. Tu as le droit d'accepter de l'aide.
- Tu as l'air épuisée. Ça ne doit pas être facile de parler de ces choses. Y a-t-il quelque chose que je pourrais faire pour t'aider et te reconforter?

## Accompagner

Le processus pour reprendre du pouvoir sur sa vie prend du temps. Si la personne que vous accompagnez le souhaite, il est important de continuer de lui offrir votre appui à travers les hauts et les bas.

Votre présence respectueuse et votre accompagnement en continu peuvent lui permettre de se remettre de la violence qu'elle a subie.

### Accompagner peut signifier :

- Lui offrir de la diriger vers des ressources appropriées.
- Faire un suivi.
- Garder le contact.

Laissez-vous guider par la personne que vous aidez pour connaître le type d'accompagnement dont elle a besoin.





Des mots pour le dire

- Merci, je suis heureuse que tu te sois confiée à moi, même si ce n'était pas facile. Souhaiterais-tu que je t'appelle la semaine prochaine pour prendre de tes nouvelles?
- Je sais que ce n'était pas facile pour toi d'exprimer tes émotions aujourd'hui, ça prend beaucoup de courage. Si tu le veux, on pourrait se rencontrer de nouveau la semaine prochaine. Je suis là pour toi autant que tu en as besoin.
- Je veux que tu saches que tu n'es pas seule là-dedans. Veux-tu qu'on se revoie après ton rendez-vous avec l'avocate? Tu pourrais me dire comment ça s'est passé.

Lors de toute interaction avec la personne que vous accompagnez, assurez-vous de lui faire savoir que vous comprenez la violence qu'elle subit et les répercussions que cela peut avoir sur sa vie.

## Fournir de l'information

En offrant votre soutien, vous pourriez avoir à démystifier la violence fondée sur le genre.

En effet, il existe plusieurs idées préconçues et croyances selon lesquelles les filles et les femmes pourraient éviter la violence. Toutefois, ces idées sont souvent basées sur des mythes et ne suffisent pas à prévenir la violence. De plus, elles briment les droits et la liberté des filles et des femmes à aller où elles veulent et à faire ce qu'elles veulent.

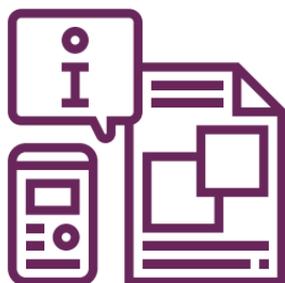
### Des idées préconçues et croyances à mettre de côté

Certaines idées, répandues dans la société, sont basées sur des mythes. Il est important de défaire ces mythes qui ne permettent pas d'expliquer ni d'éviter la violence.

En voici quelques exemples :

- Ne sortez pas seule la nuit.
- Ne sortez jamais sans un homme.
- Habillez-vous de façon modeste.
- Comportez-vous comme une fille bien élevée.
- Soyez toujours polie et gentille.

### L'information que vous fournissez à la personne peut viser à :



- Défaire des mythes.
- Aider à développer des compétences.
- Proposer des options.
- Trouver du soutien extérieur.
- Proposer des ressources.

**Voici des exemples d'information, de stratégies et d'outils que vous pouvez utiliser avec la personne que vous accompagnez :**

### **La Roue de l'égalité sur les relations saines**

Il s'agit d'un outil éducatif qui présente les dynamiques de pouvoir que l'on retrouve dans une relation saine et égalitaire.



*Ce modèle a été élaboré par le Domestic Abuse Intervention Project et adapté par l'AFFC pour les besoins de ce guide. Pour la version complète, consultez la source suivante : [www.hotpeachpages.net/lang/apprendre7.pdf](http://www.hotpeachpages.net/lang/apprendre7.pdf).*

## La Roue des trois Oui sur le consentement

Il s'agit d'une ressource créée par le COPA National qui vise à aider à comprendre le concept du consentement.

### UN OUI LIBRE

Ai-je donné le choix à la personne? Est-ce qu'elle a la capacité de dire : OUI ou NON? Est-ce qu'elle peut dire NON sans aucune crainte ni pression?

### UN OUI AUTHENTIQUE

Ai-je entendu OUI? Est-ce un OUI authentique? Ai-je vérifié que la personne voulait la même chose que moi? Ai-je observé son :

- Expression faciale
- Langage corporel
- Ton de voix
- Regard

### UN OUI INFORMÉ

Ai-je exprimé mes attentes et mes intentions? Est-ce que je crois vraiment que la personne comprend son choix? Lui ai-je donné toute l'information dont elle avait besoin? Ai-je la certitude qu'elle a la pleine capacité de comprendre ce que je lui ait dit?

*Ce modèle a été élaboré par le COPA National et adapté par l'AFFC pour les besoins de ce guide. Pour la version complète, consultez la source suivante : [www.bienetrealecole.ca/sites/default/files/rouedes3oui\\_0.pdf](http://www.bienetrealecole.ca/sites/default/files/rouedes3oui_0.pdf).*

## Des exemples de stratégies de résistance

Il s'agit de phrases que vous pouvez dire à la personne pour qu'elle développe des stratégies pour résister à la violence, par exemple :

- Soulignez son droit d'écouter son instinct quand elle est inquiète ou qu'elle ne se sent pas en sécurité.
- Dites-lui qu'elle a le droit de choisir où elle va et avec qui elle se tient.

Il peut arriver que vous ayez le réflexe de questionner la personne sur son comportement, ses réactions ou ses choix pour essayer d'expliquer la violence qu'elle a subie, par exemple :

### Concernant son comportement

Sortir seule, aller au bar seule, porter un chemisier décolleté, se disputer avec son partenaire.

### Concernant sa réaction à la violence

Choisir de ne pas signaler une situation à la police, de ne pas mettre fin à une relation violente ou de ne pas avoir utilisé le mot « non ».

### Concernant ses choix

Remarquer qu'elle a déjà vécu de la violence dans le passé, donc qu'elle fait peut-être de « mauvais choix ».



**Au lieu de tenter d'expliquer la violence ainsi, assurez-vous plutôt de lui fournir de l'information réaliste et précise sur la violence et sur les façons de la prévenir.**

## Aider la personne à développer ses capacités à faire des choix

Votre soutien peut aussi aider la personne que vous accompagnez à développer des compétences et des stratégies pour protéger ses droits. D'ailleurs, le seul fait d'être en mesure d'imaginer des façons de protéger ses droits est en soi une compétence. Il s'agit d'un état d'esprit qui contribue à reprendre du pouvoir sur sa vie.

Votre soutien pourrait notamment aider la personne à développer sa capacité à :

- Faire respecter son droit de ne pas subir une expérience de violence.
- Reconnaître les actions qui menacent ou qui briment ce droit.
- Résister en allant chercher du soutien.

Une personne qui a la capacité de reconnaître quand elle ne se sent pas en sécurité, forte et libre sera plus en mesure d'aller chercher l'aide dont elle a besoin.

## Une bonne façon de soutenir le développement de capacités

Amenez la personne que vous soutenez à établir et à nommer ses limites ainsi qu'à se fier à son instinct. Vous l'aidez ainsi à faire respecter ses droits.



Pour aider la personne que vous accompagnez, vous pouvez simplement respecter et valider ses émotions. Vous pouvez aussi l'encourager à établir ses limites personnelles : ce qu'elle est prête à faire ou non, à accepter ou non, ou encore jusqu'où est-elle prête à aller dans sa démarche.

Invitez-la aussi à nommer ses besoins et à songer à des stratégies possibles pour y répondre. En tout temps, proposez-lui le maximum d'options possibles et respectez ses décisions.

Une fois qu'elle aura identifié une stratégie pour protéger ses droits, vous pourrez l'aider à mettre en œuvre sa stratégie en lui proposant des ressources supplémentaires.



### *Des mots pour le dire*

- J'entends que tu te sens très fatiguée et que tu as un grand besoin de repos. Aimerais-tu essayer de penser à des petits moyens simples pour commencer à avoir un peu plus de temps pour toi?
- Le centre communautaire a un programme d'activités pour les enfants d'âge préscolaire. Veux-tu voir l'horaire? Tu aurais un matin ou deux par semaine à toi seule. Si tu le voulais, ça me ferait plaisir d'amener ton enfant au centre.

### Favoriser le développement d'un réseau de soutien

Informez la personne que vous accompagnez qu'il existe des groupes de soutien destinés aux filles ou aux femmes qui subissent de la violence. En la dirigeant vers des services et des ressources communautaires en mesure de lui offrir un soutien respectueux et bien adapté à ses besoins, vous augmentez du même coup ses sources de soutien.

Il existe différentes ressources selon les régions. Ce peut être des ressources qui offrent des services en personne, mais il existe aussi des services virtuels. Vous pouvez lui présenter le site Web d'un organisme qui offre des services en matière de violence genrée. Vous pouvez également lui faire connaître un forum en ligne où elle pourra lire le témoignage de personnes qui vivent des expériences semblables à la sienne. Cela lui permettra de se rappeler qu'elle n'est pas la seule dans sa situation.

### L'importance du réseau de soutien

Encourager l'entraide permet aux filles et aux femmes qui sont aux prises avec la violence de se bâtir un réseau de soutien qui répond à leurs besoins. L'entraide leur permet aussi de nourrir une image positive de leurs pairs et d'elles-mêmes.



Évidemment, votre accompagnement contribue déjà grandement à réduire l'isolement et la vulnérabilité de la personne que vous aidez et à augmenter son pouvoir. Vous jouez un rôle essentiel.

# PARTIE 3



**Comment accompagner une  
personne aux prises  
*avec la violence***



Briser le silence peut devenir un moment décisif pour une personne qui subit de la violence.

Une personne qui est aux prises avec la violence fondée sur le genre a souvent une faible estime d'elle-même. L'objectif du soutien que vous lui offrez consiste en grande partie à mettre en valeur ses forces et ses capacités. De cette façon, vous contribuez à ce qu'elle puisse rebâtir sa propre estime d'elle-même, étape par étape.

Les approches et techniques présentées dans cette section sont conçues pour vous aider à atteindre cet objectif. Il s'agit, en fait, de la boîte à outils de la personne de soutien.

En adoptant ces approches et techniques, vous augmenterez votre capacité à vous engager auprès de la personne que vous aidez tout en contribuant à ce qu'elle reprenne du pouvoir sur sa vie, sans vous épuiser.

## Quatre valeurs essentielles à adopter

Soutenir implique de mettre 4 valeurs essentielles au cœur de sa démarche :



**L'empathie**



**Le respect**



**La résilience et l'espoir**

Votre aide passe par le respect et l'empathie que vous avez à son égard et l'attitude de non-jugement que vous adoptez.

## L'empathie

Faites en sorte que la personne que vous aidez demeure tout le temps au centre de vos échanges.

Lorsque vous offrez du soutien, cherchez à découvrir comment se perçoit la personne. Cherchez aussi à mieux comprendre la situation qu'elle vit. Ainsi, il vous sera plus facile de vous mettre à sa place. Et vous comprendrez mieux ses choix, ses réactions, ses émotions et ses agissements, selon sa perspective et ses circonstances.



Des mots pour le dire

- Tu sais, tu as le droit de pleurer. Tu dois avoir beaucoup de peine après tout ce que tu as vécu.
- Tu me dis que tu te sens vide. Ça doit être difficile de se sentir comme ça.
- J'ai l'impression que tu vis beaucoup de stress ces temps-ci. Veux-tu m'en parler?

## Le respect

En tant que personne de soutien, vous devez être guidée par les choix et les priorités de la personne que vous aidez. C'est elle qui est l'experte de son vécu.

Vous pouvez lui démontrer que vous avez confiance en sa capacité de réfléchir et de faire les choix qui répondent le mieux à ses besoins. Vous pouvez lui fournir de l'information, des ressources ou une idée, mais sans les imposer.

### Accompagner une personne qui est aux prises avec la violence, c'est respecter :

- Ses capacités, ses perceptions et ses forces.
- Son droit de prendre des décisions.



Une attitude respectueuse et encourageante est essentielle. Utilisez des moyens de communication qui reflètent ce respect.

Portez attention au choix de vos mots, au ton de votre voix, à votre langage corporel et aux expressions qu'on pourrait lire sur votre visage.



Des mots pour le dire

— J'entends que tu as très peur de lui et de ce qu'il pourrait te faire si tu le quittais. Ça doit être très difficile de vivre avec tout ce stress, car il y a des dangers si tu restes, mais il y en a aussi si tu pars. Je sais que tu es la mieux placée pour prendre cette décision.

— Si jamais tu veux qu'on en parle, j'ai trouvé de l'information en ligne sur des façons sécuritaires de planifier ton départ dans une telle situation.

— Ça doit être tellement blessant d'entendre de tels propos sexuels au travail. J'entends que tu préfères juste en parler pour le moment et je suis là pour toi.

## La résilience et l'espoir

Survivre à une expérience de violence nécessite énormément de force et de courage. Toute personne qui subit de la violence a la force intérieure et les capacités nécessaires pour cheminer.

Vous pouvez jouer un rôle précieux en soulignant la résilience de la personne que vous accompagnez.

Encouragez-la en lui faisant valoir qu'elle :

- A les capacités nécessaires pour se retrouver et se rétablir.
- A le potentiel de réaliser son parcours vers la reprise de son pouvoir.
- A le droit de demander et d'obtenir l'aide et le soutien dont elle a besoin.

Offrez-lui des occasions de nommer ce qu'elle ressent et ce dont elle a besoin. Elle pourra ainsi se percevoir comme étant forte et capable. Rappelez-lui qu'elle n'a pas besoin de cheminer toute seule.

### Le soutien : une clé pour bâtir la résilience

La résilience est un processus continu qui vise à cultiver les forces et les ressources à la disposition de chaque être humain. Demander et recevoir de l'aide et du soutien constituent des moyens clés pour bâtir sa résilience.



En valorisant le courage de la personne, sa force et ses capacités, vous lui transmettez un message d'espoir. Montrez-lui que vous croyez fermement qu'un changement positif est possible.



Des mots pour le dire

- Merci de me faire confiance et de m'en parler. Je vois que ce n'est pas facile pour toi, ça prend énormément de courage.
- Je n'en reviens pas. Tu as continué à travailler et à prendre soin des enfants après avoir vécu une telle expérience. Tu es très forte et courageuse d'avoir pu faire ça. En même temps, je vois que ce n'était pas facile pour toi de vivre cette expérience. Tu n'as plus besoin de faire ça toute seule. Tu as le droit d'accepter de l'aide.
- Je vois que tu as beaucoup de peine et de tristesse. Tu es vraiment forte. Ça prend de la force intérieure pour vivre pleinement ces émotions difficiles. Je pense que tu as réellement la capacité de te rétablir de cette violence, même si ce n'est pas facile.
- Je sais que ce n'était pas facile de me raconter ce qui s'est passé. Qu'est-ce qui te ferait du bien? Y a-t-il quelque chose que je peux faire pour toi? Je pourrais aller chercher les enfants à l'école aujourd'hui et préparer le souper. Je pense que tu as besoin de te reposer.

## Deux techniques de communication et de soutien à mettre en œuvre

Vous pouvez intégrer les valeurs de respect, d'empathie et d'espoir dans votre accompagnement en utilisant les 2 techniques suivantes :



**L'écoute active**



**Le processus de résolution de problèmes**

Ces techniques sont présentées séparément. En réalité, elles se chevauchent selon les besoins et le rythme de la personne. Elles présentent une façon de mettre en pratique les concepts et les stratégies présentés dans la partie 2.



## Des techniques à mettre en œuvre... malgré les obstacles

Lorsque vous accompagnez une personne aux prises avec la violence, il est possible qu'elle mette certaines barrières. Ces barrières peuvent l'empêcher d'améliorer sa situation, de renforcer son autonomie et de retrouver du pouvoir sur sa vie.

En fait, plusieurs obstacles peuvent faire surface.

Par exemple, elle pourrait :

- Sentir qu'il y a un déséquilibre de pouvoir entre elle et la personne violente.
- Avoir intégré des mythes au sujet de la violence fondée sur le genre.
- Ne pas reconnaître le traumatisme qu'elle subit.
- Minimiser la violence et ses répercussions.

Accompagnez la personne aux prises avec la violence malgré les obstacles. En fait, le processus de soutien est aussi important que les résultats. Votre compréhension de la violence fondée sur le genre se reflétera dans vos paroles et vos gestes.

## L'écoute active

Les personnes aux prises avec la violence sont les expertes de leur vécu et de leur situation. Il est important de les écouter et de respecter leurs expériences de vie.

En tant que personne de soutien, vous avez un rôle extrêmement important à jouer. Grâce à votre présence et à votre écoute, la personne que vous aidez vous parlera probablement de sa réalité et de son vécu. Vous pourrez ainsi exercer une influence positive sur son expérience et son parcours.

Lorsque vous êtes avec la personne que vous accompagnez, il est important de lui accorder toute votre attention.

## Voici les étapes à suivre pour pratiquer une écoute active.

### Écouter de façon bienveillante et accueillante

- Créez un climat de sécurité et de calme pour la personne que vous aidez.
- Remerciez la personne d'avoir le courage de se confier à vous.  
Par exemple, vous pouvez lui dire :
  - Merci de me faire confiance et de m'en parler.
- Invitez-la à parler de son vécu, si elle le veut.  
Par exemple, dites-lui :
  - Je suis là pour toi. Je t'écoute.
  - Veux-tu me dire ce qui s'est passé?
  - Que penses-tu de tout cela?
  - Qu'est-ce que cette situation signifie pour toi?
- Encouragez-la à reconnaître et à nommer ses émotions.  
Par exemple, demandez-lui ce qu'elle a ressenti :
  - Veux-tu me parler de la façon dont tu t'es sentie?
- Exprimez votre empathie quant à son vécu.  
Par exemple, montrez-lui que vous la comprenez :
  - Compte tenu de ce qui t'est arrivé, je comprends parfaitement pourquoi tu es si fâchée.
- Concentrez-vous sur ses besoins tels qu'elle les définit.  
Par exemple, demandez-lui :
  - As-tu besoin de quelque chose? De quoi as-tu besoin?
  - Comment est-ce que je peux t'être utile?
  - Veux-tu des suggestions?

- Évitez de vouloir régler les choses ou d'effacer ses émotions plus difficiles et négatives.

### Poser des questions pour vous assurer de bien comprendre

- Posez des questions qui demandent une réponse complète. Ainsi vous inviterez la personne à s'exprimer plus librement et vous obtiendrez plus d'information. Par exemple, pour obtenir une réponse complète, demandez-lui :
  - Depuis combien de temps cette situation dure-t-elle?
  - Comment ça s'est passé?
- Évitez de poser des questions qui invitent à répondre par « oui » ou « non », comme :
  - Est-ce que cette situation dure depuis longtemps?
  - Ça s'est bien passé?
- Évitez de faire un interrogatoire et de remettre en question ses propos. Toute question qui commence par « Pourquoi » risque d'être reçue comme un jugement.

S'il y a des contradictions ou des lacunes dans son histoire, dites-vous qu'elle vous fait part de ce qui est important pour elle en ce moment.



## Reformuler dans vos propres mots

- Validez et normalisez ses émotions et sa perspective.

Par exemple :

- Tu as l'air d'avoir vraiment peur de lui.
- Je vois que cela te blesse profondément.
- Cette situation est tellement difficile.

- Assurez-vous que la personne se sente comprise.

Pour cela, vous pouvez résumer ce qu'elle vous dit dans vos propres mots. C'est une façon pour vous de vérifier que vous avez bien compris. En plus, cela va rassurer la personne quant à votre écoute.

Par exemple :

- Si j'ai bien compris, tu m'as dit que...



### Lorsque vous reformulez...

Si la personne que vous aidez vous dit que ce n'est pas tout à fait cela, montrez votre ouverture à bien comprendre. Demandez-lui si elle veut vous expliquer la situation à nouveau et clarifier le tout. Évitez de faire des suppositions au sujet de ce qu'elle a dit.

# L'ÉCOUTE ACTIVE



## **Le processus de résolution de problèmes**

Pour reprendre du pouvoir et du contrôle sur sa vie, la personne qui subit de la violence a besoin de pistes d'action qui favorisent sa capacité d'agir. Il peut s'agir de tout petits gestes, de choix ou d'actions qui s'accumulent pour mener graduellement la personne à accroître son sentiment de pouvoir personnel.

En tant que personne de soutien, vous pouvez appuyer la personne que vous aidez dans cette démarche.

## **Voici les étapes à suivre pour trouver une nouvelle stratégie ou pour créer un plan d'action.**

### **Comprendre le problème**

À l'aide de l'écoute active, laissez la personne qui subit de la violence expliquer ce qui se passe en elle. Donnez-lui suffisamment d'espace et de temps pour décrire la situation à son propre rythme et avec le niveau de détails qu'elle souhaite. Laissez-la garder le silence si c'est ce qu'elle préfère.

Pendant l'échange, il est possible qu'elle vous dise ce qu'elle a déjà fait pour tenter de résoudre le problème. Cette information sera utile plus tard quand vous parlerez ensemble de stratégies et mettez au point un plan d'action.

### **Penser à des solutions**

Pour reprendre son pouvoir, une personne qui subit de la violence doit avoir plusieurs choix et options de solution. Encouragez la personne que vous accompagnez à reconnaître les possibilités qui se présentent à elle et à songer à ce qu'elle peut faire.

Faites un remue-méninges. Invitez-la à y participer activement. Elle sera beaucoup plus déterminée à mettre en œuvre un plan d'action si elle l'a elle-même élaboré.

**Voici ce que vous pouvez faire pour la soutenir :**

- Amenez-la à penser à diverses solutions.
- Notez toutes ses idées de solution sans discuter ou porter de jugement.
- Évitez de trop donner vos propres idées ou de lui dicter quoi faire en disant « il faut que ».
- Sachez où la diriger si vous êtes à court de solutions.



En la soutenant ainsi, vous lui laisserez l'occasion de développer ses capacités et de reprendre son pouvoir.

*Des mots pour le dire*

- Aimerais-tu parler de solutions qui pourraient fonctionner?
- Que penses-tu pouvoir faire?

## Évaluer les solutions possibles

Le moment est maintenant venu de réfléchir ensemble. Même si c'est essentiel d'encourager la personne à prendre les devants, vos suggestions peuvent être très utiles.

Vous pouvez aussi exprimer vos préoccupations et poser des questions. Cela lui permettra de réfléchir et de tirer ses propres conclusions. Ensemble, il vous sera plus facile d'identifier les risques et les avantages de chaque option.

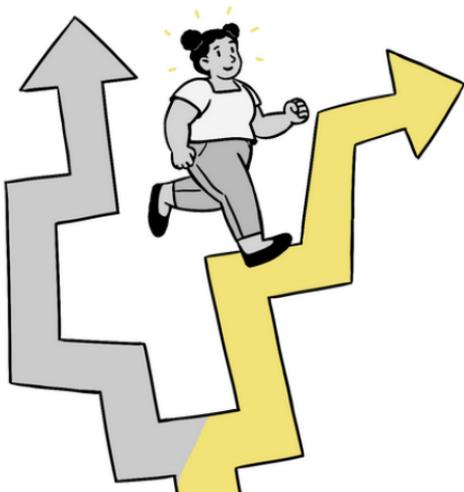


- Que pourrait-il arriver si tu décidais de...?
- Quelle sera sa réaction si...?
- Quelle sera sa réaction quand...?
- Quels sont les avantages et les risques de cette option?
- Que penses-tu de cette stratégie?

### Choisir une solution

Prenez le temps de discuter pleinement des risques et des avantages des solutions proposées. Puis, laissez la personne que vous accompagnez prendre sa décision librement. Ne mettez pas de pression sur elle.

Il est important de se rappeler que si la solution ne fonctionne pas, il est toujours possible d'en essayer une autre. Il ne faut pas se décourager.



*Des mots pour le dire*

- Avec quelles solutions te sens-tu à l'aise?
- Quelle solution veux-tu essayer?
- As-tu pensé à d'autres options?

### Mettre au point un plan d'action concret et détaillé

Encouragez la personne que vous accompagnez à élaborer un plan d'action aussi concret et détaillé que possible. Vous pouvez l'aider en lui posant des questions en vue d'obtenir plus d'information sur la situation, sa perspective et ses besoins.

Il est important de se rappeler qu'elle est la mieux placée :

- Pour évaluer si les solutions sont bien adaptées à sa situation.
- Pour identifier les solutions avec lesquelles elle est le plus à l'aise.

Vous pouvez l'encourager à faire des choix et à prendre les décisions en vous assurant qu'elle se sent vue, entendue, respectée, acceptée, et en sécurité.

Avec votre soutien respectueux et votre croyance profonde que la personne a toutes les capacités et les forces intérieures nécessaires, celle-ci pourra mettre sur pied un plan d'action qu'elle sera réellement prête à mettre en œuvre.



Des mots pour le dire

— Selon toi, quand sera le meilleur moment d'essayer ton plan?

— Comment puis-je t'être utile pour décider du meilleur moment pour le mettre en œuvre?



**Attention! De l'aide spécialisée pourrait être nécessaire.**

Si la personne que vous aidez est aux prises avec la violence dans une relation intime, elle pourrait être à une étape très violente du cycle de la violence.

Dans cette situation, il est crucial d'avoir recours à des services spécialisés en matière de violence. Le plan d'action que vous élaborez doit tenir compte des risques réels.

Pour consulter les ressources disponibles en français dans votre province ou territoire (hors-Québec), consultez la section ressources à la fin du guide (pages 84 et 85).



### Mettre en œuvre le plan d'action avec du soutien

Une personne qui subit de la violence a souvent besoin de soutien lorsqu'elle passe à l'étape de la mise en œuvre d'un plan. Un des éléments du plan d'action pourrait consister à obtenir de l'aide pendant ce processus, que ce soit la vôtre, celle de proches ou encore d'intervenantes ou d'intervenants qu'elle côtoie.



- Souhaiterais-tu qu'on se parle de nouveau une fois que tu auras essayé ton plan?
- Merci de m'avoir parlé de cette situation. N'hésite pas à venir m'en parler à nouveau une fois que tu auras essayé ton plan. S'il le faut, nous pourrions trouver d'autres pistes de solutions ensemble.
- Aimerais-tu que je t'accompagne lorsque tu iras parler de ton plan avec l'intervenante?

## Faire un suivi une fois que la personne aura essayé son plan

Offrez à la personne de parler du résultat de son plan d'action, si elle le souhaite. Il est important de conserver un climat d'optimisme et de confiance tout en étant réaliste. Présentez les difficultés rencontrées comme étant un élément normal de son cheminement.

Il s'agit d'une étape cruciale parce que la personne peut facilement se décourager si ses démarches ne fonctionnent pas. Elle pourrait se sentir davantage prête à faire les premiers pas en sachant qu'elle peut compter sur votre appui de façon continue.



Des mots pour le dire

- Veux-tu me raconter comment ça s'est passé?
- Selon toi, pourquoi ça n'a pas fonctionné?
- Je crois sincèrement que tu peux y arriver. Pensons à une autre façon d'améliorer la situation.

### Pensez à de nouvelles solutions

La résolution de problèmes est un processus continu qui comporte souvent beaucoup d'essais et d'erreurs. Si nécessaire, examinez des solutions de rechange. Ainsi, la personne que vous aidez comprendra que, si une partie du plan n'a pas fonctionné, elle pourra quand même tenter autre chose pour cheminer vers une vie sans violence.



- Que dirais-tu si nous parlions d'une autre stratégie qui pourrait t'aider?
- Quel est ton deuxième choix de stratégie pour que nous puissions l'examiner ensemble? Je suis là pour toi aussi longtemps que tu en as besoin.

# Brisons ensemble le silence et inspirons le changement.

Briser le silence peut devenir un moment décisif pour une personne qui est aux prises avec la violence.



Le fait de l'écouter de la croire et de l'encourager à parler de la violence qu'elle subit est une stratégie puissante qui peut l'aider à reprendre du pouvoir.



## Ensemble, inspirons le changement!



Contribuons à la création de communautés francophones et acadiennes où toutes les personnes se sentent en sécurité, fortes et libres.



# PARTIE 4

**Pour mieux comprendre les  
origines de la violence fondée  
sur le genre**

Cette section vous présente de l'information pour mieux comprendre ce qui est à l'origine de la violence dans la société et ce qui fait que certaines personnes se trouvent dans des contextes de vie qui les exposent davantage à la violence.

Bien que chaque personne ait sa propre expérience, comprendre les dynamiques de pouvoir et le contexte social dans lesquels se trouvent les filles et les femmes qui sont aux prises avec la violence peut vous aider à être une meilleure personne de soutien.

## Comprendre les racines sociales de la violence

La problématique de la violence fondée sur le genre est profondément enracinée dans la société comme en témoigne le fait que le problème dure depuis longtemps et que le nombre de cas soit encore très élevé à ce jour.

L'histoire de la violence fondée sur le genre est caractérisée par la loi du silence. Nombreuses sont les personnes qui croient à tort que c'est un problème privé dont il ne faut pas parler. Pourtant, la violence à l'endroit des filles et des femmes est souvent décrite comme un problème collectif plutôt qu'individuel.

### Les facteurs suivants contribuent ensemble à maintenir la violence fondée sur le genre présente dans la société :

- Les mythes concernant la violence.
- La socialisation et l'éducation des enfants.
- La discrimination vécue par des filles et des femmes.
- La répartition du pouvoir social.

## Les mythes concernant la violence

Souvent, lorsqu'une situation de violence est dévoilée, on remarque que la situation change peu. En effet, plusieurs mythes entretiennent la violence. Ces mythes font porter le blâme sur la personne qui subit la violence plutôt que sur la personne qui la commet.

Par exemple, on entend souvent des phrases du genre :

- As-tu vu ce qu'elle a porté?
- Si une femme est polie et gentille et qu'elle se comporte bien, personne ne lui fera mal.
- Elle l'a provoqué. Il était jaloux parce qu'elle flirtait avec les autres gars.
- Elle doit avoir couché avec lui pour avoir tant de promotions.

Ces mythes déforment et déshumanisent les filles et les femmes qui subissent de la violence. Par exemple, les filles et les femmes racisées sont hypersexualisées, alors que les filles et les femmes vivant en situation de handicap sont déssexualisées.

En raison de ces mythes persistants, bien des filles et des femmes se protègent en ne révélant pas la violence qu'elles subissent. Elles peuvent se blâmer si elles ne se sont pas débattues lors d'une situation de violence ou ressentir de la honte si elles n'ont pas dit « non » à la violence de la bonne manière ou avec assez d'insistance. Elles gardent alors le problème pour elles-mêmes et entretiennent alors, malgré elles, la loi du silence.



## Une socialisation et une éducation basées sur le genre

Les racines de cette problématique se trouvent également dans la socialisation et l'éducation des enfants. Dès leur naissance, les filles et les garçons reçoivent une éducation traditionnelle fondée sur le sexe et le genre.

Ainsi, les enfants apprennent dès leur jeune âge qu'ils doivent se comporter et s'exprimer selon le sexe à la naissance, soit féminin, soit masculin.

Ce processus de socialisation façonne leur développement. Les enfants peuvent donc apprendre très jeunes que :



**Pour être féminine**, une fille ou une femme doit être gentille, polie, douce, maternelle, passive, etc.

**Pour être masculin**, un garçon ou un homme doit être dur, agressif, fort, en contrôle, riche, etc.



Cette notion figée du genre mène à des stéréotypes nuisibles au sujet des filles et des femmes, ainsi que des garçons et des hommes.

Elle fonctionne aussi comme un piège qui favorise la violence fondée sur le genre. Elle mine le bien-être et la sécurité de toutes les personnes, qu'elles soient :

### **Cisgenres**

C'est-à-dire des personnes dont le genre correspond au sexe à la naissance.

### **Transgenres**

C'est-à-dire des personnes dont le genre ne correspond pas au sexe à la naissance.

### **Non binaires**

C'est-à-dire des personnes dont le genre déclaré n'est pas exclusivement féminin ni masculin, par exemple le genre queer, fluide ou encore non conforme.

Pour dépasser cette notion figée du genre, il faut se rappeler que tous les êtres humains possèdent un mélange de qualités et de caractéristiques, et que c'est ce qui les définit comme personne, peu importe leur sexe biologique et leur genre.



## Les facteurs de discrimination des femmes

Toute fille, femme ou personne qui ne s'identifie pas comme un garçon ou un homme cisgenre peut subir une forme de violence fondée sur le genre. Une majorité d'entre elles doivent également composer avec différentes formes d'oppression, de discrimination et de domination.

Toutefois, certaines d'entre elles doivent en plus composer avec différents facteurs qui les rendent encore plus susceptibles de subir de la violence fondée sur le genre. On dit que ces personnes vivent à la croisée de formes d'oppression.

## Des filles et des femmes qui vivent à la croisée des oppressions

Divers groupes sociaux marginalisés vivent de l'iniquité et un manque de pouvoir social.

On y trouve, entre autres, des filles et des femmes :

- vivant en situation de handicap;
- vivant en situation de pauvreté ou étant à faible revenu;
- racisées ou autochtones;
- immigrantes, réfugiées ou sans statut;
- pratiquant une autre religion que le christianisme;
- issues de la communauté 2ELGBTQIA+;
- jeunes ou âgées.



## La répartition du pouvoir dans la société

Dans la société, certains groupes exercent plus de pouvoir que d'autres. C'est ce qu'on appelle le pouvoir social.

Les personnes qui se trouvent dans les groupes qui ont moins de pouvoir n'ont pas la même possibilité d'influencer les systèmes dont elles dépendent. Ainsi, les décisions et les choix des personnes qui sont en position de pouvoir influencent leur vie.



### Le déséquilibre de pouvoir social

Pour comprendre comment le pouvoir est partagé, on peut se poser des questions comme :

- Qui sont les leaders?
- Qui prend les décisions?
- Quels sont les personnes et les groupes qui ont le plus de visibilité?
- Quelles opinions sont les plus écoutées?
- Les besoins de quelles personnes sont les mieux comblés?

Les réponses à ces questions permettent d'observer que certains groupes de la société sont surreprésentés dans les positions de pouvoir. Il existe donc un déséquilibre dans la répartition du pouvoir dans la société.

Ainsi, dans plusieurs contextes au sein de la société, on constate que les filles et les femmes manquent de pouvoir.

## **Comprendre les obstacles au changement**

Les mythes, la socialisation genrée, la discrimination de certaines personnes et les déséquilibres de pouvoir dans la société sont ensemble des obstacles qui maintiennent l'existence des violences fondées sur le genre et nuisent au changement.

Ces obstacles empêchent les filles et les femmes, notamment celles issues de groupes non dominants ou marginalisés, de reconnaître la violence et d'y résister. Elles sont ainsi plus vulnérables à la violence.

### **Concrètement, leur vulnérabilité à la violence a tendance à augmenter pour plusieurs raisons, dont en voici quelques exemples.**

#### **Elles manquent d'information au sujet de la violence**

Lorsqu'elles croient aux mythes qui persistent dans la société, les filles et les femmes peuvent d'abord avoir de la difficulté à reconnaître la violence.

Lorsqu'elles reconnaissent la violence, les filles et les femmes peuvent aussi avoir de la difficulté à trouver de l'information qui correspond vraiment à leur vécu. C'est d'autant plus vrai pour les personnes qui sont issues de groupes sociaux non dominants ou qui vivent plusieurs formes de discrimination. Lorsqu'elles reçoivent de l'information qui n'est pas juste, elles peuvent faire face à des stéréotypes qui risquent de les blesser ou de leur nuire davantage.

De l'information pertinente et juste sur la violence genrée et sa prévention peut aider les filles et les femmes à mieux comprendre leur situation et à y résister.

## Elles dépendent d'un groupe dominant

Dans notre société, les hommes comme groupe social sont typiquement en position d'autorité et détiennent une grande partie du pouvoir. Bien que plusieurs filles ou femmes puissent avoir du pouvoir dans leur vie, on observe tout de même une tendance vers la dominance masculine. Et cette dominance peut s'infiltrer dans les relations intimes.

Par exemple :

- Sur le plan individuel ou familial, une femme pourrait avoir besoin de la permission de son conjoint pour prendre des décisions ou faire des choix, ce qui pourrait nuire à sa confiance et à son estime d'elle-même.
- Sur le plan social, au moment où une femme veut mettre fin à une relation violente ou aller chercher du soutien, elle pourrait devoir affronter des services façonnés par des politiques développées dans une perspective masculine. Il peut s'agir de services d'hébergement abordables, d'aide sociale ou de services de garde d'enfants.

Un tel contexte peut décourager ou nuire au développement de compétences et de forces chez les filles et les femmes qui sont aux prises avec la violence et limiter leur accès aux ressources, ce qui freine du même coup leur capacité d'agir.

Encore une fois, cela est d'autant plus vrai chez les filles et les femmes qui sont marginalisées ou qui dépendent d'autres groupes dominants de la société pour accéder aux ressources dont elles ont besoin.



## **Elles sont isolées de leurs pairs, c'est-à-dire de sources de soutien potentielles**

Souvent, les personnes qui subissent de la violence sont isolées des sources de soutien dont elles auraient besoin pour reprendre du pouvoir sur leur vie.

Cet isolement provient, entre autres, du silence qui entoure la violence.

L'isolement est aussi une conséquence de la pénurie de services de soutien qui existe dans les communautés francophones et acadiennes. Plusieurs femmes n'ont pas accès à des services de soutien en français qui sont à la fois sécuritaires, accessibles et bien adaptés à leurs besoins.

De plus, certaines filles et femmes peuvent entretenir des croyances qui rabaissent tout ce qui est considéré comme « féminin ». Cela contribue à nourrir la compétition et leur méfiance envers d'autres femmes. Elles deviennent ainsi, malgré elles, coupées de leurs pairs et du soutien dont elles ont besoin.



## Comment contribuer à changer les choses

Tous ces obstacles à la sécurité, à l'épanouissement et à l'autonomisation des filles et des femmes francophones et acadiennes entretiennent et augmentent leur vulnérabilité face à la violence fondée sur le genre.

Vos gestes et votre attitude peuvent non seulement contribuer à faire un changement positif pour la personne que vous aidez, mais ils participent aussi à la création de communautés francophones et acadiennes où toutes les personnes se sentent en sécurité, fortes et libres.

Lorsqu'une femme subit la violence de son partenaire intime, on entend souvent dire :

- Pourquoi reste-t-elle avec lui?

Mais, à la lumière de tout cela, ne devrait-on pas plutôt se demander :

- Pourquoi certains hommes commettent-ils des actes de violence envers des femmes?
- Pourquoi tant d'obstacles empêchent-ils les femmes de vivre en sécurité, sans violence?

## Défendre les droits des filles et des femmes dans toute leur diversité

Ultimement, en tant que personne de soutien d'une personne qui subit de la violence, vous pouvez avoir le rôle de défendre ses droits et de le faire de différentes façons.

## Voici quelques exemples de la façon dont vous pourriez défendre ses droits.



### Si vous intervenez auprès d'elle

Vous pourriez défendre les droits de la personne que vous soutenez auprès des différents organismes desquels elle pourrait obtenir des services. Par exemple, vous pourriez communiquer avec le bureau de l'aide sociale si la femme rencontre des embûches pour obtenir un revenu.



### Si vous faites partie de sa famille ou travaillez avec elle

Vous pourriez défendre les droits de la personne que vous soutenez en cherchant à influencer l'environnement dans lequel elle évolue. Par exemple, vous pourriez vous indigner contre des blagues sexistes ou violentes.

Dans vos interactions avec la personne que vous soutenez, vous défendez ses droits quand vous affirmez sans équivoque que la violence n'est jamais acceptable. C'est une façon de reconnaître que toute personne a le droit de s'épanouir et d'être en sécurité, forte et libre.

## Le mot de la fin

Les filles et les femmes francophones et acadiennes vivant en milieu minoritaire au Canada comptent sur nous, membres des diverses communautés francophones et acadiennes, pour leur offrir du soutien lorsqu'elles dévoilent une situation de violence fondée sur le genre.



**ANNEXE**

# Historique du *guide*

Le guide fait partie d'un projet réalisé par l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC) en collaboration avec le Centre d'orientation pour la prévention des agressions (COPA National). Il s'inscrit également dans une campagne nationale de sensibilisation contre les violences fondées sur le genre.

Il est destiné à l'ensemble des communautés francophones et acadiennes à travers le pays. Il vise à combler un besoin pour obtenir une ressource pratique, en français, sur la violence fondée sur le genre.

## **Un sondage révélateur des besoins à combler**

Plusieurs démarches nous ont permis d'orienter la conception de ce guide pratique de soutien et la campagne de sensibilisation contre les violences fondées sur le genre. Parmi celles-ci, le sondage a été très révélateur. Il nous a permis de développer les concepts clés du guide.

En 2023, nous avons sondé des intervenantes et intervenants ainsi que des membres des communautés francophones et acadiennes du Canada. Le sondage visait à cerner les besoins et les expériences des collectivités en matière de violence fondée sur le genre.

Le sondage a révélé que les organismes communautaires francophones et acadiens faisaient face à plusieurs défis. Même si ces organismes travaillent avec acharnement pour répondre aux besoins des membres de leurs communautés, les défis auxquels ils font face limitent leur capacité à le faire.

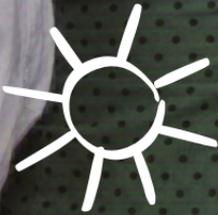
Un résultat qui ressort de ce sondage est qu'il existe des lacunes importantes dans les ressources et services disponibles en français à l'extérieur du Québec au Canada. Pourtant, la possibilité de s'exprimer dans sa langue maternelle est particulièrement importante lorsqu'une personne est aux prises avec une situation de violence. C'est un besoin essentiel, voire un droit fondamental.

## **Un projet révélateur de l'ampleur du problème de la violence fondée sur le genre**

Ce projet nous a révélé une fois de plus l'ampleur du problème de la violence fondée sur le genre dans la société canadienne. Il a aussi mis en évidence les lacunes quant aux services et ressources disponibles en français dans les communautés francophones et acadiennes.

Mais, surtout, ce que ce projet a confirmé, c'est l'importance déterminante des personnes de l'entourage et des intervenantes et intervenants sur le terrain. Les personnes de soutien ont la capacité de transformer la vie des filles et des femmes qui sont aux prises avec la violence fondée sur le genre.







**RESSOURCES**



**Si la personne que vous accompagnez est en danger et qu'elle a besoin d'aide immédiatement, composez le 911 ou appelez le service de police.**

## **Organismes de femmes francophones ou organismes porte-paroles francophones dans les provinces et territoires (hors-Québec) au Canada**

### **Alberta**

**Coalition des femmes de l'Alberta (CFA)**  
[www.coalitionfemmesab.ca](http://www.coalitionfemmesab.ca)

### **Colombie-Britannique**

**Inform'Elles**  
[www.informelles.ca](http://www.informelles.ca)

### **Réseau-Femmes**

**Colombie-Britannique (RFCB)**  
[www.reseaufemmes.bc.ca](http://www.reseaufemmes.bc.ca)

### **Île-du-Prince-Édouard**

**Actions Femmes  
Île-du-Prince-Édouard (AFIPE)**  
[www.afipe.ca](http://www.afipe.ca)

### **Manitoba**

**ChezRachel**  
[www.chezrachel.ca](http://www.chezrachel.ca)

### **Pluri-Elles (Manitoba) Inc.**

[www.pluri-elles.mb.ca](http://www.pluri-elles.mb.ca)

### **Nouveau-Brunswick**

**Institut féminin francophone du Nouveau-Brunswick (IFFNB)**  
(aucun site Internet)

**Regroupement féministe du Nouveau-Brunswick (RFNB)**  
[www.rfnb.ca](http://www.rfnb.ca)

### **Nouvelle-Écosse**

**Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse (FFANE)**  
[www.ffane.ca](http://www.ffane.ca)

### **Nunavut**

**Association des francophones du Nunavut (AFN)**  
[www.afnunavut.ca](http://www.afnunavut.ca)

## **Ontario**

**Leadership féminin Prescott-Russell**

[www.leadershipfemininpr.ca](http://www.leadershipfemininpr.ca)

**Mouvement ontarien des femmes immigrantes francophones (MOFIF)**

[www.mofif.ca](http://www.mofif.ca)

**Union culturelle des Franco-Ontariennes (UCFO)**

[www.franco-ontariennes.ca](http://www.franco-ontariennes.ca)

## **Saskatchewan**

**Entr'Elles Regroupement Femmes Saskatchewan**

[www.fransaskoises.ca](http://www.fransaskoises.ca)

## **Terre-Neuve-et-Labrador**

**Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador (FFTNL)**

[www.francotnl.ca](http://www.francotnl.ca)

## **Territoires du Nord-Ouest**

**Fédération franco-ténoise (FFT)**

[www.federationfrancotenoise.com](http://www.federationfrancotenoise.com)

## **Yukon**

**Les Essentielles**

[www.lesessentielles.ca](http://www.lesessentielles.ca)



Pour des ressources et des outils en français, consultez le <https://affc.ca/ressources-et-outils-en-francais-en-violence/>.





# RÉFÉRENCES

## **Voici les références à partir desquelles le guide a été conçu. Parcourez-les si vous souhaitez en apprendre davantage sur la violence fondée sur le genre.**

Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC), « Ressources et outils en français en violence », <https://affc.ca/ressources-et-outils-en-francais-en-violence/>, site consulté le 16 février 2024.

Centre for Research and Education on Violence Against Women and Children (2021), [https://www.vawlearningnetwork.ca/our-work/issuebased\\_newsletters/issue-35/Issue-35.pdf](https://www.vawlearningnetwork.ca/our-work/issuebased_newsletters/issue-35/Issue-35.pdf), site consulté le 14 juin 2023. (En anglais seulement)

CONROY, Shana (2019), « La violence conjugale au Canada », *Centre canadien de la statistique juridique et de la sécurité des collectivités*, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00016-fra.htm>, site consulté le 7 juin 2023.

CONROY, Shana (2021), « Centre canadien de la statistique juridique et de la sécurité des collectivités », <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00001/03-fra.htm>, site consulté le 7 juin 2023.

COPA National, « Roue de l'égalité », <https://www.hotpeachpages.net/lang/apprendre7.pdf>, site consulté le 10 juin 2023.

COPA National, « La Roue des trois OUI du consentement », [https://www.bienetrealecole.ca/sites/default/files/rouedes3oui\\_0.pdf](https://www.bienetrealecole.ca/sites/default/files/rouedes3oui_0.pdf), site consulté le 10 juin 2023.

COTTER, Adam (2021), « Violence entre partenaires intimes au Canada, 2018 : un aperçu », <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00003-fra.htm>, site consulté le 8 juin 2023.

GABA, Sherry (2020), *Understanding Fight, Flight, Freeze and the Fawn Response: Another possible response to trauma*. *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/addiction-and-recovery/202008/understanding-fight-flight-freeze-and-the-fawn-response>, site consulté le 10 juillet 2023. (En anglais seulement)

HEIDINGER, Loanna (2021), « Centre canadien de la statistique juridique et de la sécurité des collectivités », <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00007-fra.htm>, site consulté le 7 juin 2023.

JAFFRAY, Brianna (2018), « Centre canadien de la statistique juridique et de la sécurité des collectivités : Enquête sur la sécurité dans les espaces publics et privés », [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00005-fra.htm](http://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00005-fra.htm), mis à jour en 2021, site consulté le 11 juin 2023.

« Précis des faits : Agression sexuelle », avril 2019, <https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/jr/pf-jf/2019/apr01.html>, site consulté le 10 juillet 2023.

SAVAGE, Laura (2018), « Violence entre partenaires intimes : expériences des femmes ayant une incapacité au Canada », <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00006-fra.htm>, consulté le 8 juin 2023.

SOS violence conjugale, « SOS-info : Comme une cage de verre : emprise et contrôle coercitif en violence conjugale », 2023, <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/comme-une-cage-de-verre-emprise-et-contrôle-coercitif-en-violence-conjugale>, consulté le 7 juin 2023.

SOS violence conjugale, « SOS-info : Les scénarios de protection : reprendre du pouvoir sur sa sécurité », 2023, <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/les-scenarios-de-protection-reprendre-du-pouvoir-sur-sa-securite>, site consulté le 7 juin 2023.

SOS violence conjugale, « SOS-info : Préparer son départ : une étape délicate », 2023, <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/preparer-son-depart-une-etape-delicate>, site consulté le 7 juin 2023.

SOS violence conjugale, « SOS-info : Réagir face au stress : combattre, figer ou fuir », 2023, <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/reagir-face-au-stress-combattre>, site consulté le 10 juillet 2023.

Statistique Canada, « Violence entre partenaires intimes au Canada », 2018, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210426/dq210426b-fra.htm>, mis à jour en 2021, site consulté le 6 juin 2023.

Statistique Canada, « Enquête sur la sécurité dans les espaces publics et privés », 2018, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00005-fra.htm>, site consulté le 6 juin 2023.

Statistique Canada, « La violence fondée sur le sexe et les comportements sexuels non désirés au Canada, 2018 : Premiers résultats découlant de l'enquête sur la sécurité dans les espaces publics et privés », 2019, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191205/dq191205b-fra.htm>, site consulté le 9 juin 2023.

# INSPIRER

le changement



Cliquez ici.

# Écoutez le témoignage de *femmes résilientes*



# Visionnez nos capsules *jeunesse*



Visitez le [AFFC.CA](https://www.affc.ca) pour accéder à tous nos outils de promotion.



Cliquez ici.





ALLIANCE DES FEMMES DE LA  
FRANCOPHONIE CANADIENNE