



Sa voix, son pouvoir

Guide de prévention et d'intervention en matière de violences fondées sur le genre faites aux filles et aux femmes, destiné aux intervenant·e·s et aux personnes de soutien des 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**

**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

TABLE DES MATIÈRES

Introduction et mise en contexte	03
1. Exploration de la problématique	07
• Survol	
• Racines sociales	
• Déséquilibre de pouvoir social	
2. Aux filles et aux femmes - dans toute notre diversité	21
3. Aux membres de l'entourage qui désirent offrir leur soutien	25
• Devenir un·e allié·e	
• Favoriser l'autonomisation	
• Principes guidant le soutien	
4. Communication qui favorise l'autonomisation	43
• Écoute active	
• Résolution de problèmes	
5. Mot de la fin	53

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



Introduction et mise en contexte

Les violences fondées sur le genre (VFG)¹ sont omniprésentes dans notre société. Quels que soient notre contexte, notre style de vie, notre travail ou toute autre circonstance, nous en sommes tous·tes touché·e·s.

Nous n'avons qu'à écouter les nouvelles pour entendre parler d'actes de violence perpétrés contre des filles² ou des femmes par des hommes, ou encore d'attitudes haineuses et dénigrantes à leur égard en naviguant sur les réseaux sociaux. Parfois, ce sont des constats ou des découvertes au sein de notre entourage. Il devient difficile, voire impossible de se sentir bien dans un tel environnement, particulièrement pour les filles et les femmes qui sont aux prises avec ce type de violence.

Le projet

C'est dans ce contexte que l'Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC) a entamé la création du présent guide de prévention et d'intervention des VFG destiné aux intervenant·e·s et aux personnes de soutien des communautés francophones et acadiennes du Canada. Ce guide fait partie d'une initiative plus large : une campagne nationale de sensibilisation contre les VFG qui a été lancée à l'automne 2023. Pour réaliser ce guide et plusieurs autres éléments de la campagne, l'AFFC a sollicité la collaboration du Centre d'orientation pour la prévention des agressions (COPA National).

En vue d'orienter la conception du guide et de la campagne, l'AFFC, avec l'appui du COPA National, a distribué un sondage aux intervenant·e·s et aux membres des communautés francophones et acadiennes du Canada. Le sondage visait à cerner les besoins et les expériences en matière des VFG au sein de nos collectivités. La conceptualisation du guide découle des résultats du sondage, ainsi que de l'approche, de l'analyse et de la vision des deux organismes collaborateurs.

¹ Par le terme VFG nous faisons référence aux formes de violence perpétrées contre les filles et les femmes par les hommes, ce qui constitue l'incidence la plus élevée de violences sous toutes leurs formes vécues par les filles et les femmes. La violence commise par une femme contre une autre femme, ou contre une personne trans et/ou non binaire a une incidence moins élevée que celle commise par les hommes (ainsi que des causes et un profil différent) et ce n'est pas le sujet de ce guide. Nous reconnaissons toutefois que toute violence subie par une fille ou une femme est grave et doit être prise au sérieux.

² En incluant une mention des filles, nous désignons les adolescentes qui sont aux prises avec les VFG. Bien qu'il y ait du chevauchement entre les VFG vécues par les adolescentes et l'abus vécu par les enfants qui sont filles, l'abus contre les enfants implique des considérations additionnelles et comme tel, cette problématique est en dehors des paramètres de ce guide.



Dès le départ, nous étions conscientes des acquis des organismes communautaires francophones et acadiens à travers le pays qui travaillent avec acharnement pour répondre aux besoins des membres de leurs communautés. En même temps, nous connaissons très bien les défis auxquels font face ces organismes, notamment les lacunes importantes au niveau des ressources et des services en français qui limitent leur capacité de combler tous les besoins des populations francophones et acadiennes. Pourtant, nous savons bien que la possibilité de s'exprimer dans sa langue maternelle est particulièrement importante lorsqu'on fait face à une expérience de violence. Il s'agit d'un besoin essentiel, voire d'un droit fondamental, pour les filles et les femmes francophones et acadiennes aux prises avec les VFG.

Nous espérons que ce guide remplira ce besoin en offrant une ressource pratique à l'ensemble des communautés francophones et acadiennes à travers le pays. Le guide explore des concepts clés qui sous-tendent une approche de soutien basée sur l'autonomisation et sur le féminisme intersectionnel à la base du travail de l'AFFC et du COPA National. Il présente des outils et des stratégies qui émergent de cette vision. Il vise également à susciter une réflexion tout en motivant et en outillant les personnes qui désirent agir en tant qu'alliées des filles et des femmes dans toute leur diversité et qui sont aux prises avec les VFG. Le terme « dans toute leur diversité » dénote l'ensemble des divers groupes sociaux marginalisés qui vivent de l'iniquité et un manque de pouvoir social (**voir Chapitre 2, page 21**) dont les filles et les femmes peuvent faire partie. Cela inclut entre autre les filles et les femmes qui vivent en situation de handicap ou de pauvreté, et celles qui sont : racisées, immigrantes ou réfugiées, pratiquantes d'une religion marginalisée, issues de la communauté 2ELGBTQAI+³, jeunes, âgées, etc. Ce guide vise à inclure cette belle diversité que nous retrouvons chez les filles et les femmes dans nos communautés francophones et acadiennes au Canada.

³ 2ELGBTQAI+ est un acronyme pour diverses orientations sexuelles et identités de genres, incluant les personnes qui s'identifient comme bispirituelles, lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, queer et en questionnement et d'autres orientations sexuelles ou identités de genres.

Notre objectif est de créer un guide qui permet à toute personne – qu'elle soit intervenante, voisine, amie, collègue, membre de la famille ou toute autre personne de l'entourage – d'offrir un soutien efficace qui favorise la reprise de pouvoir et l'épanouissement des filles et des femmes aux prises avec les VFG.



Sachant que bon nombre de personnes qui utiliseront ce guide ont subi ou subissent encore de la violence, nous souhaitons émettre un « avertissement » – une mise en garde que certains propos et exemples pourraient déclencher des souvenirs ou des émotions difficiles.

Nous souhaitons souligner que l'AFFC est fière de diffuser ce guide, car nous croyons qu'il transmet surtout une vision d'espoir quant à la possibilité de tendre vers la reprise du pouvoir, du bien-être et de l'épanouissement à la suite d'une expérience d'une forme de VFG. Les filles et les femmes francophones et acadiennes aux prises avec les VFG comptent sur nous – membres des diverses communautés canadiennes – pour leur offrir du soutien lorsqu'elles dévoilent une expérience de VFG et ce, que nous soyons intervenant·e·s communautaires ou membres de l'entourage.

1



Exploration de la
problématique

Survola

Pour un grand nombre de filles et de femmes au Canada, les VFG sont une réalité douloureuse et dangereuse. Par exemple, nous savons que :

- Plus de **4 femmes sur 10** ont subi une forme de violence par un partenaire intime au cours de leur vie⁴.
- En 2018, **3 femmes sur 10 (32 %)** a déclaré subir un comportement sexuel non désiré dans un lieu public⁵.

Malheureusement, ces chiffres augmentent très souvent lorsqu'il s'agit de filles et de femmes issues de groupes sociaux qui ont moins de pouvoir au Canada, incluant celles qui sont autochtones, jeunes, 2ELGBTQAI+^{6 7 8 9}.

Par ailleurs, le taux de violence dans une relation intime vécue par les femmes en région rurale est 75 % plus élevé que pour les femmes en milieu urbain¹⁰.

⁴ 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.

⁵ 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.

⁶ Loanna Heidinger, « Centre canadien de la statistique juridique et de la sécurité des collectivités », 2021, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00007-fra.htm>, site consulté le 8 juin 2023.

⁷ 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.

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

⁹ Adam Cotter, « Violence entre partenaires intimes au Canada, 2018 : un aperçu », 2021, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00003-fra.htm>, site consulté le 8 juin 2023.

¹⁰ Shana Conroy, « Centre canadien de la statistique juridique et de la sécurité des collectivités », 2021, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00001/03-fra.htm>, site consulté le 7 juin 2023 et, *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, site consulté le 14 juin 2023.



Parfois, on préfère croire que les VFG arrivent « là-bas » ou à « ces gens-là ». **Cependant, les faits confirment qu'il s'agit d'un phénomène qui existe dans toutes les communautés.** Pourtant, les taux de signalements des cas de VFG sont manifestement bas.

- **80 % des cas de violence dans une relation intime ne sont pas signalés à la police¹¹.**
- **Selon les données autodéclarées de l'Enquête sociale générale de 2014¹², la très grande majorité (83 %) des agressions sexuelles commises au cours de cette année n'ont pas été déclarées à la police.**

Comprendre les violences fondées sur le genre :

Il y a bien des manifestations des VFG et elles sont toutes liées par des caractéristiques clés. Les filles et les femmes peuvent vivre différentes formes de violence au sein d'une relation intime, lors d'une sortie ou d'une fête, au travail, au téléphone, en ligne ou en public. Les VFG peuvent être organisées afin d'exploiter le travail sexuel d'une fille ou d'une femme à des fins lucratives, comme dans le cas de la traite des personnes. Certaines formes de VFG peuvent être vécues pendant l'enfance, comme l'inceste ou d'autres formes d'abus sexuels perpétrés par certains adultes (dont la forte majorité sont des hommes)¹³ contre les filles.

La personne qui agresse pourrait être une personne que l'on connaît ou pas, et il peut s'agir d'une seule personne ou de plusieurs personnes.

¹¹ Shana Conroy, « La violence conjugale au Canada » *Centre canadien de la statistique juridique et de la sécurité des collectivités*, 2019, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00016-fra.htm>, site consulté le 7 juin 2023.

¹² « 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.

¹³ Il est important de préciser que les violences fondées sur le genre ne sont pas uniquement observées au sein des relations hétérosexuelles. D'autres groupes marginalisés comme les filles et les femmes cisgenres peuvent perpétuer la violence. Dans le cadre de ce guide, nous nous sommes spécifiquement penchées sur les violences faites aux filles et aux femmes perpétrées par les hommes.

Pour en connaître davantage au sujet des réalités socio spécifiques des personnes trans et/ou non binaire qui vivent de la violence dans leurs relations intimes et amoureuses, consultez : Divergenres (2023), « Guide de sensibilisation : Transphobie dans les relations intimes et amoureuses, entre violences structurelles et violences invisibles », https://drive.google.com/file/d/1dAzB7KLENOwYAnUliCbGFuhV_6ODqA-N/view, site consulté le 26 février 2024.

Nous vous proposons la définition suivante qui englobe les éléments principaux et communs des différentes formes des VFG :

Définition globale : Violences fondées sur le genre faites aux filles et aux femmes

L'utilisation de la force directe ou indirecte (par exemple, verbale, émotionnelle/psychologique, physique, sexuelle, financière, institutionnelle ou autre) pour enlever le pouvoir et le contrôle d'une fille ou d'une femme par un acte, un geste, ou des paroles verbales ou écrites. Ces violences peuvent se produire dans la vie publique (communauté, lieu public, institution) ou privée (couple, famille).

Au fond de l'expérience vécue par une fille ou une femme qui subit de la violence se trouve la perte de son pouvoir personnel alors que la personne responsable de l'agression prend le contrôle de son être et de sa vie. Qu'il s'agisse d'un seul acte ou d'une série d'actes violents répétitifs dans le cadre d'une relation interpersonnelle, de travail ou intime, la personne responsable de l'agression déshumanise la fille ou la femme, lui retirant son identité personnelle et écrasant sa volonté individuelle en lui imposant la sienne.

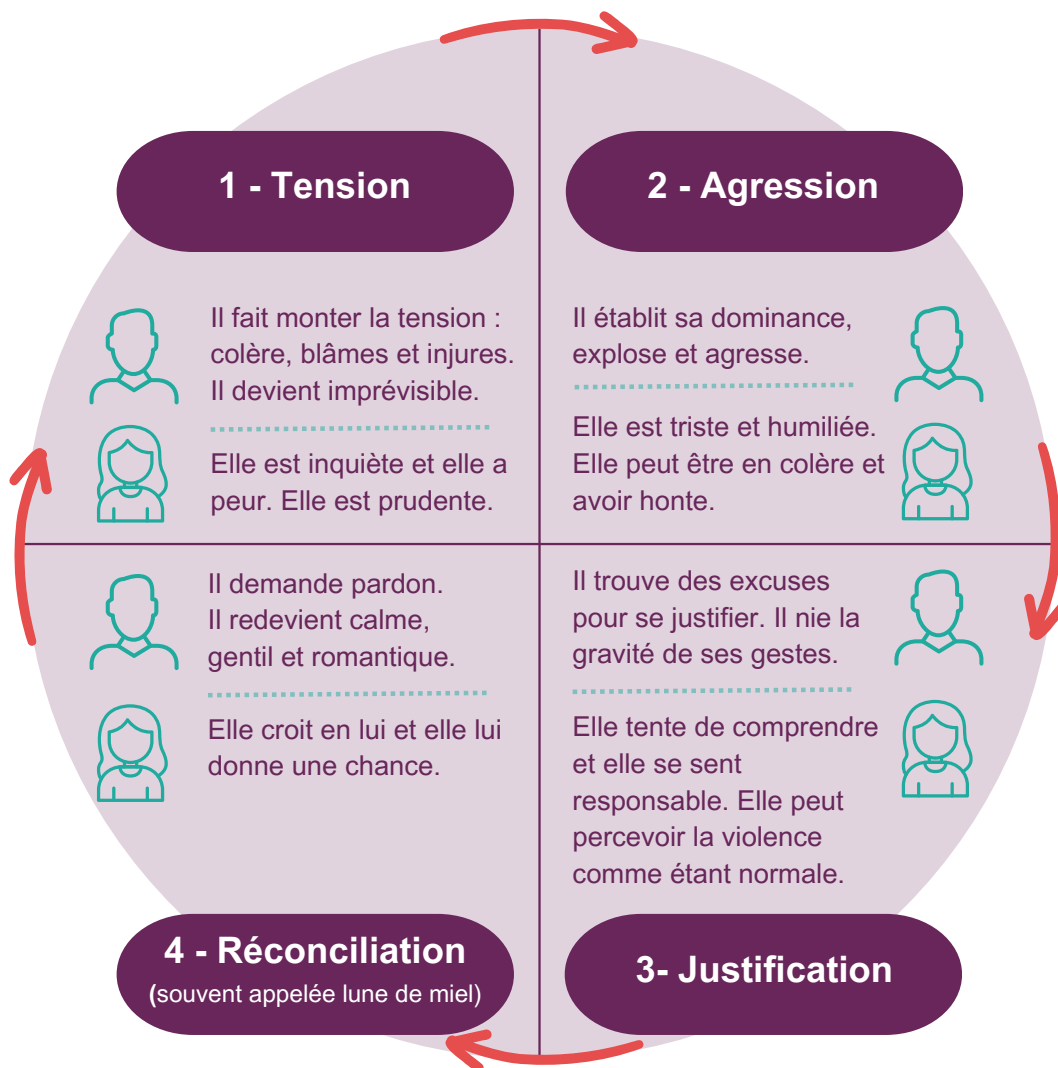
Dynamique de pouvoir et de contrôle :

Être soumise à une telle dynamique de pouvoir et de contrôle – dans une relation ou lors d'un incident unique – suscite bien souvent des émotions fortes chez la fille ou la femme qui subit une expérience de violence.

Escalade et cycle de la violence :

Une relation intime enracinée où une dynamique fondée sur la dominance et le contrôle se caractérise par une escalade progressive de la violence sous forme de cycles répétitifs. La personne qui agresse alterne entre des périodes de lune de miel (des excuses, du déni, des gestes romantiques), des périodes de calme, une escalade où la tension remonte (la colère, le blâme et des injures), menant à une nouvelle explosion où la personne qui agresse rétablit sa dominance (violence verbale, émotionnelle, sexuelle, physique, financière, en ciblant une ou un-e enfant ou un animal de compagnie).

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 subtile et imprévisible. Il est difficile pour la fille ou la femme de la nommer et de la reconnaître et elle finit souvent par percevoir la violence comme étant « normale ». Au fil du temps, ce cycle se répète plusieurs fois et de façon de plus en plus accélérée. À mesure que le cycle se répète, l'étape de la lune de miel (réconciliation) raccourcit, allant jusqu'à disparaître. La violence s'intensifie, pouvant aller jusqu'au féminicide dont le risque est le plus élevé au moment où la femme tente de quitter la relation.



Répercussions :

Les répercussions d'une telle épreuve sur la personne agressée sont graves et profondes, touchant plusieurs dimensions de sa personne : physique, psychologique ou mentale, sociale, et sexuelle. Elles peuvent se prolonger dans le temps, nuisant à son bien-être et à son fonctionnement à court, à moyen et à long terme. L'expérience peut nuire à son estime de soi, sa confiance en soi et son autonomie. La fille ou la femme peut avoir des difficultés à se concentrer, elle peut vivre de l'anxiété ou de l'épuisement ou faire une dépression. Il arrive souvent qu'une personne agressée se blâme ou se sente responsable de l'agression, ce qui engendre à son tour un sentiment de honte. Lorsque des facteurs émotionnels ou psychologiques sont exprimés physiquement, elle peut éprouver des troubles de somatisation tels que des douleurs, de l'insomnie et des troubles digestifs ou gastro-intestinaux.



Stress post-traumatique :

Les filles et les femmes aux prises avec les VFG peuvent présenter des symptômes de stress post-traumatique, tout comme les personnes qui survivent ou qui sont témoins d'autres expériences terrifiantes comme la guerre, les désastres naturels, la torture et le meurtre. Cela peut inclure des cauchemars répétitifs et envahissants, de l'anxiété généralisée et intense, des souvenirs clairs des événements violents (« flashbacks ») très souffrants, une coupure émotionnelle, de l'évitement, des troubles de la mémoire, une grande nervosité, de l'hypervigilance, une incapacité à parler de la situation, de l'oubli, un état d'alerte constant, des difficultés de concentration, de la déprime et de l'irritabilité.

Stratégies d'adaptation :

Face au stress, en tant qu'êtres humains, nous avons tous recours à des réactions différentes ayant pour but de nous protéger. Celles-ci varient selon chaque situation unique également. Il en va de même pour une fille ou une femme qui fait face à une violence actuelle ou anticipée, ou qui transige avec les répercussions de la violence. Elle vivra un sentiment d'urgence et se sentira poussée à prendre une décision et/ou à agir. Dans la même situation, une autre personne se sentira figée ou paralysée par le risque, tandis qu'une autre fille ou femme cherchera à fuir sa souffrance en se détachant de la situation, d'elle-même et de ses émotions¹⁴. Et encore, une autre fille ou femme pourra réagir en cherchant à plaire à la personne qui l'agresse afin d'éviter tout conflit¹⁵.



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.



Figé : 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.



¹⁴ 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-figer-ou-fuir>, site consulté le 10 juillet 2023.

¹⁵ Sherry Gabba (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.

Chaque mécanisme a pour but de protéger la personne agressée dans une situation intenable et, dans ce sens, il s'agit d'une stratégie d'adaptation. Cependant, une telle stratégie peut à la fois favoriser et nuire à sa sécurité, selon le contexte. Certaines stratégies d'adaptation dont une personne se sert pour survivre face à de telles circonstances aident à court terme, mais peuvent entraîner des répercussions néfastes et engendrer des difficultés à long terme.

Les filles et les femmes aux prises avec les VFG ou qui entament un processus pour se retrouver et reprendre leur pouvoir font preuve de beaucoup de créativité et de force. Elles développent des stratégies d'adaptation selon les circonstances, les options qui s'offrent à elles et les ressources internes et externes qu'elles ont à leur disposition. En tant qu'intervenant·e ou personne de soutien, il est important de chercher à comprendre la logique et de reconnaître la force derrière ces stratégies.

Racines sociales

On entend souvent dire que la violence contre les filles et les femmes est un problème collectif plutôt qu'individuel. Pourquoi est-ce le cas et quelles en sont les implications? La persistance et l'incidence extrêmement élevées de cette problématique exposent ses racines profondes. L'historique des VFG est caractérisé par la « loi du silence » et ces violences sont perpétuées par leur normalisation et par la croyance qu'il s'agit d'un problème « privé » dont il ne faut surtout pas parler.

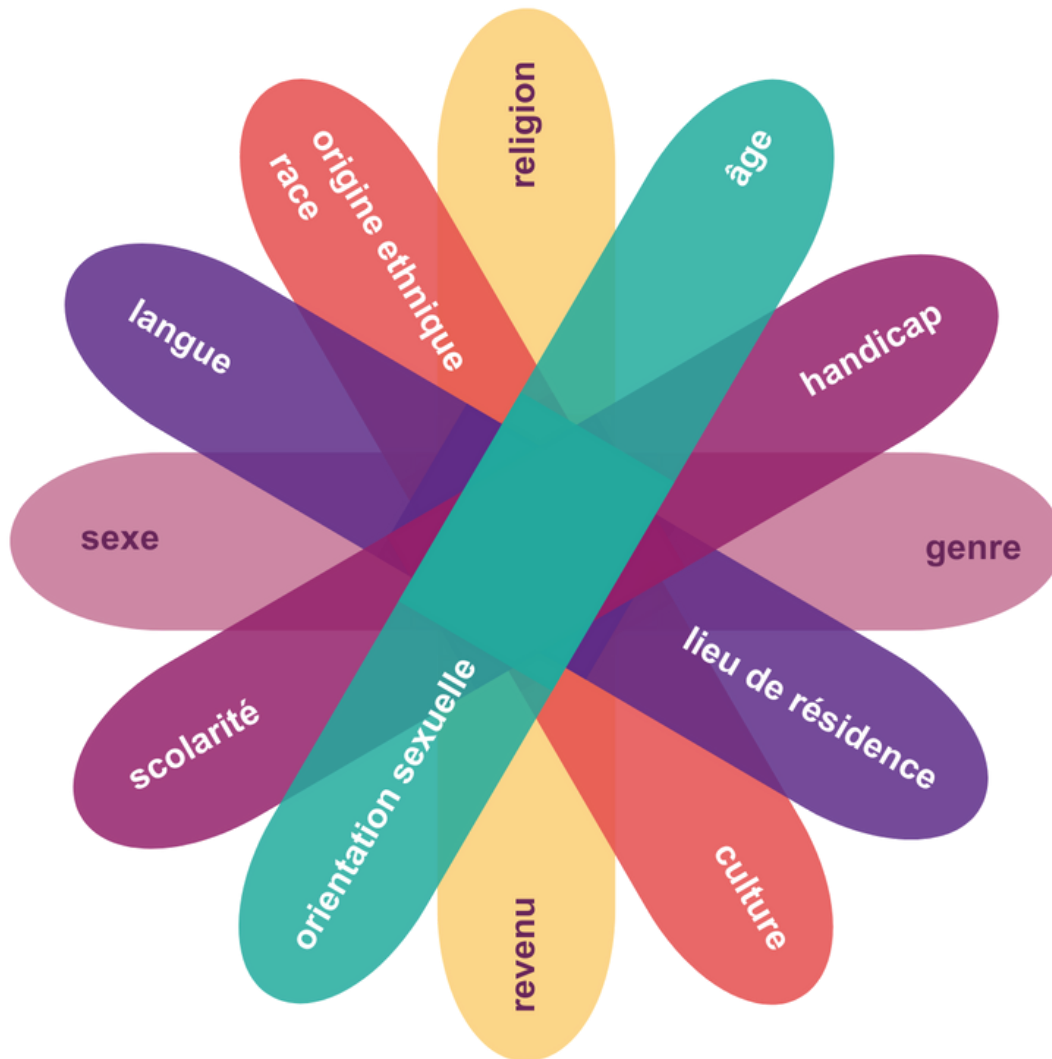
Mythes :

Lorsque le secret s'échappe et que les VFG sont exposées, le statu quo est maintenu par les mythes qui servent à faire porter le blâme par la personne agressée plutôt que par la personne qui agresse :

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



Les filles et les femmes agressées vivant à la croisée des oppressions sont perçues à travers des mythes qui les déforment et les déshumanisent, par exemple : l'hypersexualisation des filles et des femmes racisées ou la désexualisation des femmes vivant en situation de handicap.



Le schéma ci-dessus représente l'intersectionnalité et provient du chapitre 6 du guide « Une boussole pour le mouvement féministe francophone : Guide de bonnes pratiques », publié par l'AFFC en mars 2023¹⁶.

Face au silence et aux mythes néfastes, bien des filles et des femmes aux prises avec les VFG finissent par se protéger en gardant le secret. Elles internalisent le problème en se blâmant et ressentent de la honte.

¹⁶ Alliance des femmes de la francophonie canadienne (2023), « Une boussole pour le mouvement féministe francophone : Guide de bonnes pratiques », <https://affc.ca/publications/une-boussole-pour-le-mouvement-feministe-francophone-guide-de-bonnes-pratiques/>, site consulté le 17 mars 2024.

Socialisation basée sur le genre :

On retrouve les racines de cette problématique dans la socialisation traditionnelle fondée sur le sexe et le genre, à travers l'éducation imposée aux filles et aux garçons dès leur naissance. Nous entendons dès un jeune âge qu'il est vital qu'on se comporte et qu'on s'exprime selon des règles qui s'appliquent au sexe qu'on nous a assigné à la naissance (féminin ou masculin). Ce processus façonne notre développement à tous les niveaux. Nous l'avons toutes appris très jeunes :



Pour être féminine, une fille ou une femme doit être gentille, polie, douce, passive, maternelle, 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. Cette vision mine le bien-être et la sécurité de tout le monde, incluant les filles/femmes et les garçons/hommes cis et trans, ainsi que les personnes trans non binaires et non-conformes dans le genre.

Évidemment nous sommes toutes des êtres humains possédant un mélange de qualités et de caractéristiques, quels que soit notre sexe biologique et notre genre. Selon cette définition rigide, si on imagine une personne « féminine » en relation intime avec une personne « masculine », il est facile de voir comment cette formation genrée fonctionne comme un piège favorisant les VFG.

Déséquilibre de pouvoir social

La dynamique de pouvoir et de contrôle qui définit les VFG n'est que le débordement de l'iniquité sociale vécue par les filles et les femmes dans toute leur diversité à différents niveaux et sous diverses formes.



Le pouvoir social :

C'est un fait que dans notre société, certaines personnes ont moins la capacité de faire des choix et d'influencer les systèmes dont elles dépendent pour leur survie. Les circonstances de leur vie sont largement influencées par les décisions et les choix d'autres personnes qui ont du pouvoir à leur égard. On peut mieux comprendre cette dynamique dans notre société et ces systèmes en se posant des questions telles que : Qui sont les leaders? Qui prend les décisions? Qui est le plus visible (par exemple, on voit leurs images et on entend leurs histoires)? Les opinions de qui se font le plus entendre? Les besoins de qui sont le plus répondus? En explorant les réponses à ces questions, on observe quelques tendances, à savoir que certains groupes de personnes ont tendance à dominer d'autres groupes. C'est de cette manière que le pouvoir social fonctionne.



Les obstacles :

Le manque de pouvoir social des filles et des femmes crée des conditions sociales qui amplifient les conséquences de la socialisation traditionnelle fondée sur le genre. Ces conditions de vie perpétuent les VFG en créant des obstacles empêchant les filles et les femmes, notamment celles issues d'autres groupes non dominants ou marginalisés, de vivre sans violence ou d'y résister, par exemple en trouvant du soutien.

Leur vulnérabilité à la VFG¹⁷ a tendance à augmenter plus elles

... manquent d'information réaliste et précise au sujet des VFG et leur prévention.

Les mythes qui entourent les VFG trompent les filles et les femmes de telle sorte qu'elles peuvent avoir de la difficulté à reconnaître toutes les formes de VFG et à y résister. Une fille ou une femme peut finir par se blâmer et croire qu'elle n'a d'autre choix que de subir cette violence quand son expérience ne correspond pas au stéréotype de la « parfaite victime », par exemple se débattre, dire « non » de la « bonne » manière, se conformer à toutes les règles fondées sur le genre, etc., ou encore quand elle a toujours gardé le silence à ce sujet.



Une personne agressée issue d'un ou de plusieurs autres groupes sociaux non-dominants a encore moins de chances de trouver de l'information pertinente et précise au sujet de la spécificité de son propre vécu. Elle risque de vivre d'autres formes de discrimination et de violence qui, ajoutées à ses expériences de VFG, mènent à des expériences distinctes. Les mauvaises informations et les stéréotypes qu'elle rencontre, au-delà de ceux qui visent les filles et les femmes, risquent de la blesser et de lui nuire davantage.

... manquent de pouvoir et dépendent (individuellement ou collectivement) du groupe social le plus susceptible de l'agresser.

Lorsqu'une fille ou une femme dépend d'un homme, ou des hommes comme groupe, pour développer des compétences et avoir accès aux ressources dont elle a besoin afin de reprendre son pouvoir, sa vulnérabilité aux VFG augmente.

Nous vivons encore dans une société où les filles et les femmes ont un statut social inférieur aux garçons et aux hommes, la notion historique voulant qu'elles en soient leur « propriété ». Dans les institutions de la société canadienne, les hommes comme groupe sont typiquement en position d'autorité avec un pouvoir décisionnel. Bien qu'une femme puisse avoir atteint un certain niveau d'autonomie et de pouvoir personnel dans sa vie, cette tendance vers la dominance masculine et les notions connexes peuvent infiltrer ses relations intimes. Cela a comme conséquence de limiter sa capacité d'agir et de déterminer son accès aux ressources.

¹⁷ Cette analyse des facteurs sociaux qui augmentent la vulnérabilité des filles et des femmes aux VFG a été développée en 1978 par les intervenantes d'un centre contre les agressions sexuelles en Columbus, Ohio. Il demeure pertinent à ce jour, et il est à la base et de l'ensemble des programmes et des ressources du COPA National, notamment du Projet ESPACE (un programme de prévention des abus contre les enfants, qui est la pierre angulaire du travail du COPA National).

Par exemple, au niveau individuel, une femme pourrait avoir besoin de la permission de son conjoint qui contrôle ses choix et décisions. Les services et ressources dont elle aurait besoin pour quitter une relation violente ou chercher du soutien sont façonnés par des politiques développées par des hommes en tant que groupe.

Un tel contexte familial et social décourage ou empêche le développement de compétences et de forces et l'acquisition des ressources nécessaires chez les filles et les femmes pour reprendre leur pouvoir (par exemple, la confiance en soi et l'estime de soi; l'hébergement abordable; les services de garde d'enfants; etc.). Ceci est d'autant plus vrai chez les filles et les femmes qui sont marginalisées à d'autres niveaux, lorsqu'elles dépendent d'autres groupes dominants qui exercent une influence sur les ressources dont elles ont besoin (par exemple, chez les filles et les femmes racisées qui sont dépendantes de ressources créées et diffusées par des personnes blanches.)

...vivent de l'isolement à l'égard de leurs pairs et des sources de soutien potentielles.



Les personnes aux prises avec la violence sont isolées des sources de soutien dont elles auraient besoin pour reprendre leur pouvoir. Leur isolement est une conséquence du silence qui entoure les VFG et qui les décourage de dévoiler leurs expériences de violence. C'est aussi une conséquence de la pénurie de services de soutien francophones respectueux, sécuritaires, accessibles et bien adaptés aux besoins des filles et des femmes dans toute leur diversité. Ce manque de services renforce leur isolement dans leur famille et leur entourage. De plus, les attitudes et les croyances qui rabaissent les filles, les femmes et tout ce qui est considéré comme étant « féminin » contribuent à créer des divisions entre elles, nourrissant plutôt la compétition et la méfiance en les coupant du soutien des personnes qui leurs ressemblent.

Ces obstacles à la sécurité, à l'épanouissement et à l'autonomisation des filles et des femmes augmentent leur vulnérabilité aux VFG. Face à une situation où une femme subit de la violence de la part de son partenaire intime, on entend souvent la question « Pourquoi reste-t-elle? ». À la lumière de ces faits concernant les racines sociale des VFG et des obstacles au soutien et aux ressources, il serait plus pertinent de demander « **Pourquoi les hommes agressent-ils les femmes?** » ou bien, « **Pourquoi y a-t-il tant d'obstacles empêchant les femmes de vivre en sécurité?** ».

NOTES

A large rectangular area with horizontal light pink lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page below the title.

2



Aux filles et aux femmes -
dans toute notre diversité

(Bien que ce guide soit destiné aux intervenant·e·s et aux personnes de soutien de la communauté, parmi ces groupes il y a sans doute des filles et des femmes aux prises avec les VFG. Cette expérience néfaste vous a peut-être incité à vouloir soutenir d'autres personnes qui confrontent une telle épreuve. Ce petit message est pour vous.)

À toutes celles qui subissent présentement, ou qui ont déjà subi des VFG, rappelez-vous que vous n'êtes pas seules. Selon les déclarations des filles et des femmes, nous savons que nous sommes bien trop nombreuses à être confrontées à de telles situations ou à cheminer pour se retrouver ou se rétablir par la suite. Il y a aussi de bonnes chances que ce soit le cas pour une personne que vous aimez.

Toute fille ou toute femme qui a vécu une telle expérience sait bien ce que signifie perdre son sentiment de pouvoir personnel et se sentir contrôlée par la peur. Au moment où elle trouve le courage de s'ouvrir en espérant trouver du soutien, elle commence à reprendre son pouvoir et le contrôle sur sa vie. Il s'agit d'un processus que nous appelons « l'autonomisation ».



Le concept de l'autonomisation est basé sur la notion que toute personne a des droits. Plus précisément, nous avons le droit d'être et de prendre les moyens nécessaires pour rester « en sécurité, fortes et libres »¹⁸. Cela signifie avoir :

- Le droit à la **sécurité**, tel que le droit de vivre sans violence. Cela inclut aussi le droit de se protéger contre toute agression qui pourrait survenir.
- Le droit à la **force**, incluant la force interne (courage, estime de soi, confiance en soi et en ses capacités) et le droit de s'épanouir, c'est-à-dire de développer et d'utiliser sa pleine capacité sur tous les plans.
- Le droit à la **liberté** (incluant la mobilité, l'indépendance et l'accès aux ressources nécessaires pour assurer sa liberté), par exemple, être libre d'agir et de faire des choix pour assurer son bien-être sans enlever les droits des autres personnes.

¹⁸ Ce slogan a été créé en 1978 par le personnel du centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle de Columbus, Ohio. Il demeure pertinent et exprime les droits fondamentaux de chaque personne de s'épanouir et de vivre libre de toutes formes d'agression. Il est à la base du travail du COPA National.

Une approche au soutien visant « l'autonomisation » souligne les forces et les capacités des filles et des femmes. Cela inclut la capacité d'écouter son instinct, de connaître ses limites personnelles et ses besoins et de décider de la meilleure action à prendre ou à ne pas prendre pour améliorer sa situation. L'autonomisation permet aux filles et aux femmes dans toute leur diversité de faire des choix éclairés fondés sur leurs besoins, tels qu'elles les définissent, et en tenant compte des différentes expériences de vie façonnées par d'autres niveaux d'oppression. Ces diverses formes d'iniquité se chevauchent et rendent unique l'expérience de chacune d'elle. Il s'agit d'une approche féministe intersectionnelle.

Intégrer l'essentiel de cette approche offre une balise qui guidera les filles et les femmes aux prises avec les VFG, tout au long de leur cheminement, pour retrouver « leur sécurité, leur force et leur liberté ». Ces droits sont renforcés collectivement par une solidarité et un soutien mutuel. Avec l'appui d'allié·e·s dans l'entourage, il y a lieu d'avoir de l'espoir que le changement positif est possible.

Comme le disent les intervenantes auprès de personnes vivant une situation de violence dans une relation intime 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. »¹⁹

¹⁹ 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.

NOTES

A series of horizontal lines for writing notes, consisting of 20 light purple bands separated by white lines.

3



Aux membres de l'entourage
qui désirent offrir leur soutien

Autour de toute fille ou femme francophone ou acadienne aux prises avec les VFG, il y a de nombreuses sources de soutien potentielles dont les membres de son entourage qui s'opposent à l'enjeu. Qu'il s'agisse des intervenant·e·s œuvrant au sein des organismes francophones ou acadiens de sa collectivité ou des personnes de son entourage, la possibilité d'un réseau de soutien fort et solide est bien réel.

Si vous lisez ce guide, vous êtes en bonne position pour faire partie de ce réseau. Ce faisant, vous devenez la personne alliée d'une fille ou d'une femme aux prises avec les VFG.

Devenir un·e allié·e : Objectifs

Un·e allié·e est une personne qui fait le choix d'utiliser son pouvoir dans le but de faire un changement positif, que ce soit sur le plan individuel ou collectif. Il est à noter que personne ne peut réaliser l'autonomisation d'une autre personne. Son rôle est de soutenir la création de conditions choisies par la fille ou la femme qui lui permettent de reprendre son pouvoir, c'est-à-dire de s'autonomiser. Cette personne est guidée par plusieurs objectifs, dont ceux identifiés ci-après.

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

Le rôle fondamental de la personne alliée d'une fille ou d'une femme aux prises avec les VFG est la défense de ses droits. Cela peut prendre différentes formes selon les besoins et les buts de la personne qui est aux prises avec la violence et selon le contexte de la personne de soutien. Par exemple, en tant qu'intervenant·e, on pourrait défendre les droits d'une personne agressée auprès des systèmes dont elle dépend, comme en communiquant avec le bureau d'aide sociale si la femme ou la fille rencontre des embûches pour obtenir un revenu pour la soutenir. En tant que membres de la famille élargie ou collègues de travail, on pourrait défendre ses droits en cherchant à influencer la culture familiale, comme en trouvant le courage de parler franchement contre des blagues sexistes ou violentes. Dans nos interactions avec la fille ou la femme, quand on affirme sans équivoque que la violence n'est jamais acceptable, on affirme ses droits. Essentiellement, cela signifie d'articuler et d'actualiser la reconnaissance que toute personne a le droit de s'épanouir et d'être en sécurité, forte et libre.

Prioriser la sécurité de la fille et de la femme :

En tout temps et dans toutes les circonstances, la sécurité de la personne agressée est prioritaire. En tant qu'allié·e, il est possible de s'informer de manière proactive de sa sécurité tout en respectant pleinement ses choix²⁰. Vous pouvez lui demander sa perception de la situation et son évaluation du niveau de danger, sachant qu'elle est l'experte de son vécu. Il est important de savoir, et d'en informer la personne agressée, qu'une femme court le plus grand risque de violence par son partenaire intime, voire de féminicide, au moment où elle choisit de le quitter. La planification de sa sécurité, en consultation avec une personne intervenante spécialisée dans ce domaine, est une démarche critique dans ce contexte. La fille ou la femme agressée peut utiliser un service téléphonique ou virtuel destiné aux filles ou aux femmes francophones ou acadiennes de sa province ou de son territoire, ou un service en personne, selon la disponibilité²¹. Il est possible d'agir comme allié·e en recueillant et en partageant de l'information crédible sur la planification de la sécurité afin de mieux la soutenir.



Responsabiliser la personne qui agresse :

La personne agressée peut avoir honte d'être la cible des VFG et de ne pas avoir réussi à empêcher ces violences par elle-même. La société véhicule beaucoup de messages qui rejettent la faute sur la personne agressée et ces messages ont été intégrés jusqu'à un certain degré. Par exemple, il est important de se remettre en question si on a le réflexe de questionner la personne agressée sur son comportement (sortir seule, aller au bar seule, porter un chemisier décolleté, se chicaner avec son partenaire, etc.), sur sa réaction à la violence (choisir de ne pas signaler à la police ou de ne pas quitter la relation violente, ne pas avoir utilisé le mot « non ») ou sur ses choix (remarquer qu'elle a déjà vécu de la violence dans le passé donc elle fait peut-être de « mauvais choix »). La violence n'est jamais la faute de la personne qui la subit, peu importe ses choix et son comportement, ou qu'elle ait agi ou non pour mettre fin à la situation.

La responsabilité de l'agression revient à la personne qui agresse et qui est responsable de ses choix et de ses actions.

²⁰ L'organisme SOS violence conjugale offre des informations et des ressources au sujet de la planification de la sécurité aux liens suivants : <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/preparer-son-depart-une-etape-delicate> et <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/les-scenarios-de-protection-reprendre-du-pouvoir-sur-sa-securite>.

²¹ Veuillez consulter le recueil de ressources et de services de soutien en français en matière de VFG dans les provinces et les territoires du Canada sur le site Web de l'AFFC au lien suivant : www.affc.ca/repertoire-des-outils-en-francais/.

Briser le silence et défaire les mythes :

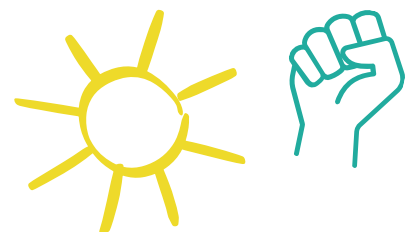
Il arrive qu'on soit surpris·e qu'une certaine fille ou femme ait vécu une agression. Cette réaction se produit en raison des mythes qui veulent que seulement les filles et les femmes débauchées, vulgaires ou irresponsables se font attaquer. Au fait, n'importe qui peut subir une forme de VFG. Les VFG ne sont pas réservées à un certain « type » de filles ou de femmes, quels que soient sa classe sociale, son âge, ses origines ethnoculturelles, son orientation sexuelle, son identité de genre ou toute autre caractéristique. Les agressions ont lieu partout et sont surtout commises par des personnes que l'on connaît ou qui sont des proches. En parler est un acte de profond courage qui contribue à briser le silence entourant les VFG. Le fait d'écouter, de croire et d'encourager les filles et les femmes à en parler est en soi une stratégie d'autonomisation puissante.



Promouvoir des outils et non des règles :

Il existe une série de règles irréalistes et inefficaces qui sont supposées permettre aux filles et aux femmes d'éviter les VFG (« 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 »). En tant que filles et femmes élevées dans cette société, nous avons toutes retenu ces règles dès un jeune âge. Ces règles ne suffisent pas comme moyen de prévention puisqu'elles ne peuvent jamais tout prévoir et qu'elles sont souvent basées sur des mythes. De plus, elles briment la mobilité et la pleine liberté des filles et des femmes et, par conséquent, elles vont à l'encontre de l'autonomisation.

En tant que personnes alliées, nous visons toujours à offrir des outils (informations, compétences, options, soutien, ressources) plutôt que des règles pour résister à toutes les formes d'agression et d'injustice, sans les imposer et selon la volonté des filles et des femmes.



Explorer les options :

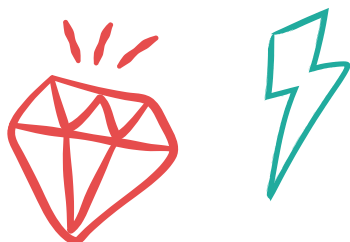
Pour reprendre leur pouvoir, il est important que les personnes agressées aient un éventail de choix et d'options. En tant que personnes alliées, il est important d'éviter de dire « il faut ». Au lieu de parler de ce qu'il « faut faire » dans une situation donnée, nous encourageons les filles et les femmes à reconnaître les possibilités qui se présentent à elles et à songer à ce qu'elles « peuvent faire ». Il n'existe pas une seule bonne façon d'agir.

Les personnes qui ont subi des actes de violence sont les expertes de leur vécu et de leur situation. Il est important d'écouter et de respecter leur expérience.

Les intervenant·e·s et les personnes qui soutiennent une fille ou une femme aux prises avec les VFG ont un rôle extrêmement important à jouer et une influence positive sur son expérience et son parcours, grâce à une présence et une écoute de sa réalité et de son vécu.

Il est possible parfois de se sentir tiraillé·e entre le besoin d'agir rapidement pour effectuer un changement positif et celui de respecter le rythme et les buts de la personne agressée. Si la fille ou la femme ne fait pas les « bons » choix ou ne prend pas les décisions jugées appropriées par la personne qui la soutient, celle-ci risque de développer un sentiment d'impuissance qui pourrait se manifester sous forme de frustration, d'impatience ou de jugement.

La vision du soutien présentée dans ce guide et l'ensemble des outils et des stratégies qui suivent, constituent l'antidote à cette réaction. Il est possible de prévenir ces sentiments négatifs en adoptant une approche féministe fondée sur l'autonomisation. En respectant et en faisant confiance aux capacités et aux choix des personnes aux prises avec la violence, les intervenant·e·s, et les personnes de soutien conservent une énergie positive et constructive en plus d'une capacité de s'engager auprès d'elles tout en favorisant leur reprise de pouvoir.



Stratégies globales visant à favoriser l'autonomisation

En vue de reprendre du pouvoir et du contrôle sur sa vie, la fille ou la femme a besoin de pistes d'action favorisant sa capacité d'agir, pour obtenir du soutien et protéger ses droits. Il peut s'agir de tout petits gestes, de choix ou d'actes qui s'accumulent et se multiplient en créant une dynamique menant graduellement à l'accroissement du sentiment de pouvoir personnel. Chacune des stratégies globales énumérées ci-dessous permet à la personne aux prises avec la violence de trouver divers moyens pour réduire sa vulnérabilité aux agressions par la reprise de son pouvoir.

Un·e allié·e peut appuyer la fille ou la femme afin qu'elle puisse surmonter à son rythme les obstacles à son autonomisation et à son épanouissement grâce aux stratégies globales suivantes.



Fournir de l'information :

En offrant un soutien individuel à une personne aux prises avec la violence, il est essentiel de démystifier les VFG et de lui offrir de l'information réaliste et précise sur cette problématique, ainsi que sur sa prévention, par exemple sur les relations saines²², le consentement²³ et les stratégies de résistance. Comme exemple de stratégie de résistance, vous pouvez souligner son droit d'écouter son instinct en choisissant où et avec qui elle se tient (en clarifiant qu'il s'agit d'un droit ou d'une option, et non d'une responsabilité).

Pour lutter contre cet enjeu à l'échelle collective, il est possible de travailler à transformer les VFG en une question d'intérêt public. Par exemple, au sein des collectivités et des milieux de travail, il est possible de véhiculer des informations sur leur définition, leur prévention, ainsi que les pistes d'action et de soutien en cas de dévoilement. À cet effet, une action simple à prendre est la diffusion du présent guide dans vos milieux de travail et vos collectivités.

²² Vous pouvez lui présenter la Roue de l'égalité, un outil éducatif qui présente les dynamiques de pouvoir équilibré qu'on retrouve dans une relation saine et égalitaire, qui se trouve sur le site du COPA National, « Roue de l'égalité », <https://www.hotpeachpages.net/lang/apprendre7.pdf>, site consulté le 10 juin 2023.

²³ La Roue des trois OUI du consentement pourrait l'aider à comprendre le concept du consentement. Cette ressource créée par le COPA National se trouve sur le site du COPA National, « La Roue des trois OUI du consentement », https://www.bienetrealecole.ca/sites/default/files/rouedes3oui_0.pdf, site consulté le 10 juin 2023.

Il importe aussi de s'informer sur les différentes formes d'injustice et d'iniquité vécues par les filles et les femmes dans toute leur diversité. Par exemple, vous pouvez effectuer une recherche sur Internet, ou consulter les sites Web d'organismes reconnus voués à la revendication des droits des filles et des femmes et d'autres groupes sociaux marginalisés.

Bâtir ses capacités et augmenter ses choix :

Il est possible d'encourager le développement de compétences et de stratégies ainsi que le recueil de ressources dont les personnes aux prises avec la violence peuvent se servir pour protéger leurs droits. Cela inclut la capacité de faire respecter leur droit de ne pas subir une agression, par exemple de reconnaître les actions qui menacent ou qui briment ce droit et d'y résister en cherchant du soutien. Reconnaître ses limites personnelles et écouter son instinct constituent des capacités clés à cet égard. Une femme ou une fille qui a la capacité de reconnaître quand elle ne se sent pas « en sécurité, forte et libre » sera plus en mesure de chercher l'aide et le soutien dont elle a besoin pour pouvoir garder ce droit. La personne de soutien encouragera le développement de cette capacité en respectant et en validant ses émotions et en l'encourageant à faire le lien avec ses limites personnelles afin d'en prendre conscience (**voir la section « Écoute active », page 44**).

Le fait qu'une fille ou une femme soit en mesure d'imaginer des stratégies possibles pour préserver ses droits constitue en soi une compétence, car il s'agit d'un état d'esprit qui favorise son autonomisation (**voir la section « Processus qui favorise la résolution de problèmes », page 47**). En invitant la personne agressée à nommer ses besoins et à songer à des stratégies possibles pour y répondre, la personne de soutien l'aide à ouvrir la porte à cette possibilité :

« 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? »

Une fois la stratégie identifiée, la personne de soutien pourra soutenir sa mise en œuvre en proposant des ressources selon le choix de la personne agressée :

« 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 semaines à toi seule. Si tu le voulais, ça me ferait plaisir d'amener ta petite au centre. »

En tout temps, il importe de chercher à mettre à la disposition des personnes aux prises avec la violence le maximum de choix et d'options et de respecter leurs décisions.

Briser l'isolement et favoriser le développement de son réseau de soutien :

Il est possible de briser l'isolement des personnes aux prises avec la violence simplement en les croyant lorsqu'elles parlent de leur vécu. Il est important de ne pas sous-estimer la puissance de cette stratégie qui renforce leur crédibilité et fait valoir leurs forces et leurs capacités.



Encourager l'entraide de ces filles et de ces femmes permet de bâtir des réseaux de soutien qui répondent à leurs besoins, de nourrir une image positive de leurs pairs et, par conséquent, d'elles-mêmes. Par exemple, vous pouvez lui offrir de l'information au sujet des groupes de soutien destinés aux filles ou aux femmes aux prises avec la violence, incluant des options virtuelles pour celles qui vivent en région éloignée (si elles ont une connexion Internet). Le fait de les aiguiller vers des services et des ressources communautaires en mesure de leur offrir un soutien respectueux et bien adapté à leurs besoins diversifiés augmente leurs sources de soutien. Par exemple les informer d'un forum en ligne ou du site Web d'un service en matière de VFG où elles pourront lire des énoncés ou des témoignages d'autres personnes aux prises avec la violence leur rappelle qu'elles ne sont pas les seules à avoir vécu une telle expérience. Évidemment, agir en tant que personne de soutien contribue grandement à réduire l'isolement et la vulnérabilité et à augmenter le pouvoir des filles et des femmes aux prises avec les VFG.



Il est possible de briser le cycle de la violence en favorisant la mise en œuvre d'une panoplie de stratégies qui transforment les conditions sociales des personnes aux prises avec la violence afin de leur permettre de s'autonomiser. La reprise du pouvoir par une fille ou une femme aux prises avec les VFG n'est pas un moment de transformation ponctuel. Il s'agit plutôt d'un processus graduel qui se déroule étape par étape et qui est basé sur ses besoins et son rythme.

Le soutien : une vision

En offrant son soutien à une fille ou une femme en cheminement pour se remettre de la violence, le processus est aussi important que les résultats. Les paroles et les gestes seront influencés par une compréhension des VFG et de leur prévention et cette vision devra servir de guide lors du soutien, selon une approche féministe fondée sur l'autonomisation.

Résilience et espoir :

Survivre à une expérience de VFG nécessite énormément de force et de courage. Cette réalité s'oppose à l'image erronée d'une « victime » véhiculée dans la société : une personne faible, dépouillée de sa force, de sa valeur et de sa volonté. L'expérience réelle de la personne aux prises avec la violence est ainsi effacée par l'image idéalisée, irréaliste et impossible à atteindre de la « victime parfaite » qui savait exactement quoi faire et quoi dire pour résister à l'agression. La personne agressée peut avoir absorbé ces images au détriment de son estime de soi, mais il est possible de jouer un rôle précieux en soulignant sa résilience.

Notre vision de la résilience diffère de la notion populaire qu'elle soit une capacité innée que possèdent certaines personnes exceptionnelles. Nous comprenons le développement de la résilience comme étant un processus continu visant à cultiver les forces et les ressources à la disposition de chaque être humain et de chaque collectivité. Selon cette vision, toute fille ou femme aux prises avec les VFG a la force intérieure et les capacités nécessaires pour avancer dans son cheminement personnel afin de se retrouver et se rétablir à la suite d'une expérience de VFG. Les personnes aux prises avec la violence ont également le droit de revendiquer les ressources et le soutien dont elles ont besoin pour réaliser leur cheminement. Enfin, elles ont le potentiel de réaliser leur parcours vers l'épanouissement par la reprise de leur pouvoir.

Il est possible de véhiculer un message d'espoir en valorisant leur courage, leur force et leurs capacités et en leur communiquant la croyance ferme que le changement positif est possible. Offrir à la personne aux prises avec la violence des occasions de nommer ce qu'elle ressent et ce dont elle a besoin bâtit également sa perception d'elle-même comme étant forte et capable, et communique qu'elle n'a pas besoin de cheminer toute seule. Demander et recevoir de l'aide et du soutien constituent des moyens clés pour bâtir sa résilience.





— Merci de me faire confiance et de m'en parler. Je vois que ce n'est pas facile pour toi, car c'est très pénible. Cela prend énormément de courage.

— Ce que tu viens de me raconter est réellement inacceptable et très grave comme 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 tu pourrais faire pour te reconforter? Pour prendre soin de toi?

— Je vois que tu as beaucoup de peine et de tristesse. Ça prend de la force intérieure de vivre pleinement ces émotions difficiles. Ça me fait penser que tu as réellement la capacité de te rétablir suite à cette violence, même si ce n'est pas facile. Si tu es fatiguée, veux-tu qu'on arrête d'en parler pour le moment?

— 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 un peu.

Reconnaissance de son vécu :

Les VFG prennent différentes formes et la dynamique de pouvoir et de contrôle est parfois subtile, notamment quand la violence a lieu dans une relation intime. Chaque personne réagit de façon unique et d'une manière qui lui permet de survivre à l'expérience. Une fille ou une femme aux prises avec les VFG pourrait douter de sa réaction et remettre en question la validité de son expérience. Les intervenant·e·s et les personnes de soutien peuvent eux-mêmes douter de la personne aux prises avec la violence si celles-ci ne comprennent pas bien le fonctionnement de ces violences.

L'expérience de toute forme de VFG est pénible et nuisible et c'est la fille ou la femme qui est l'experte de son vécu. Si celle-ci décrit une expérience correspondant à de la violence, mais qu'elle n'est pas prête elle-même à la nommer comme telle, il est important pour une personne de soutien de lui partager ses soucis pour son mieux-être sans lui imposer sa perspective.

Nous agissons en tant que personne alliée lorsque nous reconnaissons et validons la légitimité de son vécu et de sa réaction.



- Je comprends pourquoi tu as eu si peur pendant cette expérience, car vivre une agression sexuelle est une menace à ta sécurité personnelle.
- Tu m'avais dit que tu vivais tellement d'anxiété en rentrant chez toi après le travail que tu as eu tendance à boire toute seule chaque soir jusqu'à ce que tu t'endormes, juste pour te reconforter. Ce que j'entends, c'est que le fait de boire en soirée était un moyen pour toi de faire face au harcèlement sexuel de ton employeur. Ça révèle à quel point cette expérience t'a fait mal.
- J'entends que, selon toi, ton conjoint avait raison de se fâcher puisque tu n'avais pas fait tes tâches ménagères. J'aimerais quand même te partager que je m'inquiète puisque tu as eu peur de lui.

Empathie et non-jugement :

En offrant du soutien à une fille ou une femme aux prises avec les VFG, nous la mettons au centre de l'interaction. Il est important de chercher à découvrir de quelle manière elle se perçoit ainsi que sa situation. Ce faisant, il est possible de se mettre à sa place et de comprendre ses choix, ses réactions, ses émotions et les stratégies d'adaptation auxquelles elle a recours, 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 ne pas savoir ce que tu ressens.
- J'ai l'impression que tu vis beaucoup de stress ces temps-ci et j'imagine que c'est facile d'oublier des choses à ce moment-là. Veux-tu m'en parler?

Respect :

Nous l'avons dit auparavant, la fille ou la femme aux prises avec les VFG est l'experte de son vécu. En tant que personne alliée, il est important d'être guidée par les choix et les priorités de la personne aux prises avec la violence. Cette orientation est basée sur un profond respect de ses capacités, de ses perceptions, de ses forces et de son droit de s'autonomiser. Elle pourrait commettre des erreurs comme tout être humain, et ça aussi c'est son droit. Il est possible de partager de l'information, des ressources, ou une perspective sans les imposer. En tout temps, il est nécessaire d'orienter le soutien afin de renforcer les perspectives, les choix et les décisions de la personne aux prises avec la violence.



- J'entends que tu as très peur de lui et de ce qu'il pourrait te faire si tu le quittais, et je sais que tu es la mieux placée pour prendre cette décision. Ça doit être très difficile de vivre avec tout ce stress, car il y a des dangers si tu restes et aussi si tu pars. 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, surtout que ça vient du fils de ton employeur. J'entends que tu préfères juste en parler pour le moment et je suis là pour toi.

Estime de soi :

L'estime de soi d'une fille ou d'une femme est souvent minée lorsqu'elle subit une forme de VFG. Ainsi, il est primordial, en tant que personne alliée, de saisir toutes les occasions qui se présentent à elle pour favoriser sa prise en charge. L'objectif consiste aussi à mettre en valeur ses forces et ses capacités. Ainsi, on contribue à rebâtir son estime de soi étape par étape.



Des mots pour le dire

- Je sais que tu passes par une période difficile. Ce n'est vraiment pas facile de souffrir de dépression. Tu sais, ça prend énormément de force intérieure de sortir de chez toi pour venir me voir quand tu vis tant de peine.
- C'est super que tu veuilles en savoir plus sur les ressources que je t'avais mentionnées. Je sais que ce groupe de femmes les envoie gratuitement aux personnes qui en font la demande. Voulais-tu les appeler toi-même pour en faire la commande? J'ai le numéro ici.

Stratégies :

En explorant les défis auxquels la personne agressée doit faire faces, la personne alliée affirme et souligne la possibilité réelle d'un changement positif, notamment celui de continuer à s'épanouir après avoir vécu un acte de VFG. Cette manière d'agir découle d'une approche constructive, tout en lui laissant la place pour l'exploration de ses émotions et de ses préoccupations. À cet effet, la personne alliée l'invite à concevoir des pistes d'action visant à réaliser ses objectifs et ce, en soulignant ce qu'elle peut faire, non pas ce qu'elle ne peut ou ne devrait pas faire. La personne alliée favorisera l'autonomisation de la fille ou de la femme en abordant les obstacles auxquels elle fait face, à travers une lentille axée sur des stratégies concrètes visant le changement positif.



- Je suis désolée d'entendre que tu vis autant d'anxiété, ça doit être très souffrant. La prochaine fois que ça t'arrive, y a-t-il quelque chose que je pourrais faire pour te reconforter? Tu sais que je suis toujours là pour toi.
- J'ai l'impression que parfois tu te sens figée par ton anxiété et que c'est très pénible. Trouver des moyens de se reconforter ça s'apprend et c'est possible pour tout le monde. C'est une bonne façon de transiger avec ces états. Y a-t-il des choses que tu pourrais faire pour te reconforter? Ou bien, aimerais-tu qu'on essaie ensemble de trouver quelques moyens simples pour le faire?
- Tu as l'air si triste de ne plus être à l'aise de sortir seule depuis l'agression. Je sens que c'est une énorme perte pour toi car tu as toujours adoré te promener. Je pense que ça va prendre du temps pour rebâtir ta confiance. Y a-t-il une petite chose que tu pourrais faire pour commencer à retrouver ta confiance?

Accompagnement :

Selon le contexte de l'acte de VFG vécu par une fille ou une femme, il est important de continuer à l'appuyer à travers les hauts et les bas de son processus de reprise de pouvoir, selon son choix. La personne alliée l'accompagne en lui offrant une présence respectueuse et continue de le faire tout au long de son cheminement, pour lui permettre de se remettre de la violence qu'elle a subie. Par exemple, il est possible de lui offrir de l'aiguiller vers des ressources appropriées, de faire un suivi ou de garder le contact, selon son choix.



Des mots pour le dire

- Merci ma chère amie, 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 auprès d'une personne aux prises avec la violence, il est nécessaire de communiquer une compréhension des VFG et de leurs répercussions. En intégrant profondément ces préceptes clés, ces derniers seront exprimés de multiples façons au cours des échanges.

NOTES

A series of horizontal yellow lines for writing notes, arranged in a vertical column. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for handwritten or typed text.

NOTES

A series of horizontal yellow lines for writing notes, arranged in a vertical column. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for handwritten or typed notes.

4



Communication qui favorise
l'autonomisation

En communiquant avec une fille ou une femme aux prises avec les VFG, il est possible de rencontrer certaines barrières. Ces barrières l'empêchent d'avancer vers son autonomisation. Plusieurs obstacles déjà discutés pourront faire surface, incluant un déséquilibre de pouvoir, des mythes au sujet des VFG, un manque de reconnaissance du traumatisme, la minimisation des VFG et leurs répercussions.

Le soutien offert par une personne alliée repose sur les valeurs fondamentales du respect et du non-jugement. Une fille ou une femme qui se sent comprise, non-jugée et dont on respecte profondément les perceptions et les capacités commencera à ressentir et à reprendre son pouvoir personnel. Il est possible d'intégrer les valeurs du respect et du non-jugement en se servant de deux outils qui présentent un cadre d'action permettant la mise en pratique de l'ensemble des approches discutées : l'écoute active et la résolution de problèmes. On intègre et on actualise les stratégies, la vision et les objectifs discutés jusqu'à présent en suivant les étapes de **l'écoute active** et de **la résolution de problèmes**.

Pour bien les définir, nous avons présenté ces deux approches sous un format linéaire et en deux catégories distinctes. En réalité, les processus d'écoute active et de résolution de problèmes se déroulent d'une manière cyclique, organique et flexible, avec beaucoup de chevauchement entre les deux approches, selon les besoins et le rythme de la fille ou de la femme.

L'écoute active

Voici des étapes à suivre pour pratiquer l'écoute active :

1. Accueil :

- Créez un climat de sécurité en restant calme et en remerciant la personne d'avoir eu le courage de se confier à vous.
- Accordez-lui toute votre attention.
Par exemple :
 - Mettez de côté votre téléphone ou tout autre appareil électronique.
 - Assoyez-vous avec elle de telle sorte que vous êtes au même niveau qu'elle.
 - Maintenez un contact visuel
(si vous en avez la capacité et si vous vous sentez à l'aise de le faire).
- Invitez-la à parler de son vécu, si elle le veut.
Par exemple :
 - 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?
 - Veux-tu parler de la façon dont ça t'a fait sentir?

2. Soutien :

- Encouragez-la à reconnaître et à nommer ses émotions.
- Validez et normalisez ses émotions et sa perspective, et exprimez votre empathie pour son vécu.

Par exemple :

- Tu as l'air d'avoir vraiment peur de lui.
- Je vois que ceci te blesse profondément.
- Ceci est tellement difficile.
- Compte tenu de ce qui t'es arrivée, je comprends parfaitement pourquoi tu es si fâchée.

- Évitez de tenter de « régler les choses » ou d'effacer ses émotions plus difficiles et négatives. Concentrez-vous plutôt sur ses besoins tels qu'elle les définit.

Par exemple : Au lieu de dire « Tout va bien aller. » ou « Est-ce que ça va? », vous pouvez dire plutôt « Je t'écoute. » ou « As-tu besoin de quelque chose? De quoi as-tu besoin? »

- Vérifiez ses besoins. Par exemple, lorsque la fille ou la femme a fini de se confier, vous pouvez lui demander comment elle aimerait être soutenue. Veut-elle des suggestions? A-t-elle seulement besoin d'écoute?
- Assurez-vous qu'elle se sente comprise. Évitez de faire des suppositions au sujet de ce qu'elle a dit et vérifiez votre compréhension en devenant « un miroir ».

Par exemple :

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

- Si elle vous répond que ce n'est pas tout à fait cela, faites preuve d'ouverture et de compréhension. Demandez-lui si elle veut vous expliquer sa situation à nouveau et clarifier le tout.
- Éviter d'interroger la fille ou la femme et de remettre en question ses propos. Par exemple, toute question qui commence par « pourquoi » risque d'être reçu 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.

3. Respect :

- Croyez ce qu'elle vous dit.
- Dites-lui que vous la croyez et nommez qu'il s'agit d'une violation de ses droits.
- Respectez son droit à la vie privée (confidentialité).
- Dites-lui clairement que ce qui s'est passé n'est pas de sa faute et que la personne qui a commis l'agression est responsable à 100 %.
- Dites-lui qu'elle mérite qu'on la traite avec du respect, que c'est son droit.
- Donnez-lui de l'espace pour raconter son histoire à son rythme. Par exemple, laissez-la décider du moment où elle veut parler ou garder le silence, et des détails qu'elle est à l'aise de partager.

4. Accompagnement :

- Demandez-lui si elle aimerait recevoir de l'information sur les ressources que vous connaissez (par exemple, où trouver de l'aide).
- Demandez-lui si elle aimerait que vous l'accompagniez dans sa démarche. (Si oui, l'approche de la résolution de problèmes est une ressource utile.)
- Respectez son choix si elle décide de ne pas recevoir de l'information ou qu'elle ne souhaite pas que vous l'accompagniez.

5. Suivi :

- Dans les quelques jours qui suivent, informez-vous auprès de la personne aux prises avec la violence pour savoir comment elle se sent et si elle souhaite vous en parler.



Processus de résolution de problèmes

Voici des étapes à suivre pour déterminer une stratégie ou pour créer un plan d'action visant la reprise du pouvoir et l'autonomisation de la fille ou de la femme, si tel est son choix.

Comprendre le problème :

Cette étape se réalisera lors de l'étape de l'écoute active. Il est important de laisser la fille ou la femme expliquer ce qui se passe en elle, en lui donnant suffisamment d'espace et de temps pour décrire la situation et ce, à son propre rythme. Pendant cet échange, elle peut dire 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 mettrez au point un plan d'action.



Poser des questions ouvertes (questions auxquelles on ne peut répondre simplement par oui ou non) permettra d'obtenir plus d'information et invitera la personne aux prises avec la violence à s'exprimer plus librement, par exemple en lui demandant :
« Depuis combien de temps cette situation dure-t-elle? » plutôt que **« Est-ce que cette situation dure depuis longtemps? »**.

Clarifier le rôle et les limites de la personne de soutien :

Il est important d'éviter de supposer ce que recherche la fille ou la femme lorsqu'elle se confie à vous. Elle cherche peut-être tout simplement à se soulager d'une trop grande pression en exprimant ses peurs.



Vous pouvez clarifier ses attentes ainsi que votre rôle et vos limites en lui demandant : **« Peux-tu me dire ce que tu attends de moi? »** ou **« Comment aimerais-tu que je t'aide? »**.

Faire un remue-méninges :

Il s'agit d'un processus créatif et ouvert par lequel on accepte et on note toutes les suggestions sans en discuter ni porter aucun jugement. Il est important d'encourager la personne à participer activement au processus car elle sera beaucoup plus déterminée à mettre en œuvre son plan d'action si elle l'a créé elle-même. Par ailleurs, le processus de guérison ou de cheminement offre à la fille ou à la femme l'occasion de bâtir ses capacités et de reprendre son pouvoir. Si les idées viennent d'une autre personne, cela va à l'encontre de l'objectif visé par ce processus.



Vous pouvez lui demander : « **Aimerais-tu parler de stratégies qui pourraient fonctionner?** » ou « **Que penses-tu pouvoir faire?** ».

Évaluer les options :

Le moment est maintenant venu de songer à la réflexion collaborative. Bien qu'il soit essentiel d'encourager la fille ou la femme à prendre les devants, des suggestions peuvent être très utiles. Il est possible d'exprimer ses préoccupations, le cas échéant, et poser des questions qui lui permettront de réfléchir et de tirer ses propres conclusions. Ensemble, il est possible d'identifier les risques et les avantages pour chaque option.

Une attitude respectueuse et encourageante est essentielle pendant ce processus. Il est également important de trouver des moyens de communication qui reflètent ce respect ainsi que la confiance en sa capacité de réfléchir, de faire les choix qui répondent le mieux à ses besoins et de bâtir ses capacités à travers le processus. Il est possible de le faire de bien des façons, entre autres par des mots, le ton de la voix, le langage corporel et l'expression du visage.



Vous pouvez lui demander : « **Que pourrait-il arriver si tu décidais de...?** »; « **Quelle sera sa réaction si...?** »; « **Quels sont les avantages et les risques de cette option?** »; « **Que penses-tu de cette stratégie?** ».

Faire son choix :

Après une bonne discussion des risques et des avantages des options proposées, il est essentiel que la personne aux prises avec la violence puisse prendre sa décision librement, sans subir aucune pression. Il est important de se rappeler que si la stratégie ne fonctionne pas, il est toujours possible d'en essayer une autre.

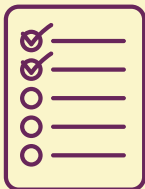


Vous pouvez lui demander : « **Quelle stratégie veux-tu essayer?** » ou « **As-tu pensé à d'autres options?** ».

Mettre au point un plan concret et détaillé :

Encouragez la fille ou la femme à prendre en charge le développement d'un plan aussi concret et détaillé que possible. Vous pouvez l'aider à le faire en posant des questions respectueuses 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 stratégies sont bien adaptées à sa situation, et pour identifier celles avec lesquelles elle est la plus à l'aise. Vous pouvez l'encourager à faire des choix et à prendre les décisions en vous assurant qu'elle se sente vue, entendue, respectée, en sécurité et acceptée.

Avec un soutien respectueux fondé sur une croyance profonde des capacités et des forces intérieures de la personne aux prises avec la violence, celle-ci pourra mettre sur pied un plan d'action qu'elle est réellement prête à mettre en œuvre. Tel que mentionné, si la fille ou la femme subit actuellement de la violence dans une relation intime, il est crucial de consulter le personnel des services et des ressources spécialisées afin d'élaborer un plan de sécurité qui tienne compte des risques réels²⁴.

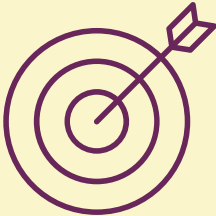


Vous pouvez lui dire : « **Selon toi, quand sera le meilleur moment d'essayer ton plan?** »; « **Comment puis-je t'aider à décider du meilleur moment pour le mettre en œuvre?** ».

²⁴ Veuillez consulter le recueil de ressources et de services de soutien en français en matière de VFG dans les provinces et les territoires du Canada sur le site Web de l'AFFC au lien suivant : www.affc.ca/repertoire-des-outils-en-francais/. L'organisme SOS violence conjugale offre des informations et des ressources virtuelles au sujet de la planification de la sécurité aux liens suivants : <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/preparer-son-depart-une-etape-delicate> et <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/les-scenarios-de-protection-reprendre-du-pouvoir-sur-sa-securite>.

Mettre en œuvre le plan avec du soutien :

Il est important que la personne aux prises avec la violence ait du soutien lorsqu'elle passe à l'étape de la mise en œuvre. Par exemple, un des éléments du plan d'action pourrait consister à obtenir votre aide, celle d'une personne proche ou membre de la famille pendant ce processus.



Vous pouvez lui dire : « **Merci de m'avoir parlé de cette situation. N'hésite pas à venir m'en parler de nouveau après que tu aies essayé ton plan.** »; « **Souhaiterais-tu m'en parler de nouveau après l'avoir essayé?** ».

Faire un suivi :

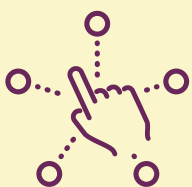
Il s'agit d'une étape cruciale parce que la fille ou la femme peut facilement se décourager si sa première tentative de reprise de pouvoir après avoir subi des VFG ne fonctionne pas. Elle pourrait se sentir davantage prête à faire les premiers pas en sachant qu'elle peut compter sur votre appui de façon continue. Offrez-lui 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 et en même temps réaliste, et de parler de toute embûche rencontrée comme étant un élément normal de son cheminement.



Vous pouvez lui dire : « **Comment ça s'est passé?** »; « **Selon toi, qu'aurions-nous pu faire de différent?** »; « **Je crois sincèrement que tu peux y arriver. Pensons à une autre façon d'améliorer la situation.** ».

Revoir d'autres choix :

La résolution de problèmes est un processus continu comportant souvent beaucoup d'essais et d'erreurs. Il est important d'examiner des solutions de rechange si d'autres mesures doivent être prises. Par le fait même, une fille ou une femme comprend que, si une partie du plan n'a pas fonctionné, elle pourra quand même cheminer vers une vie sans violence par la reprise de son pouvoir et par son propre épanouissement.



Vous pouvez lui dire : « **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.** ».

NOTES

A series of horizontal yellow lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal yellow lines for writing notes, arranged in a vertical column. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for handwritten or typed text.

5



MOT DE LA FIN

Mot de la fin

Ce projet nous a révélé l'ampleur du problème social des VFG ainsi que les lacunes au niveau des services et ressources disponibles en français pour les filles et les femmes des communautés francophones et acadiennes au Canada. Il a également réaffirmé l'importance capitale des personnes de l'entourage et des intervenant-e-s sur le terrain qui ont la capacité de transformer la vie des filles et des femmes aux prises avec les VFG qui transigent avec une telle expérience.

Le fait de divulguer une VFG a le potentiel d'être un moment décisif pour la personne aux prises avec la violence. Il est possible d'encourager et de favoriser la reprise de son pouvoir, tout comme sa recherche de sécurité en cherchant à comprendre son vécu sans la juger. En offrant un soutien, il est essentiel de tenir compte de la dynamique de pouvoir et du contexte social spécifiques des filles et des femmes aux prises avec les VFG, car il y a une grande diversité d'expériences.

Par le respect, l'empathie et une attitude de non-jugement, toutes ont la capacité de contribuer au changement positif. De cette façon, il est possible de favoriser la création de communautés francophones et acadiennes où toutes les personnes se sentent en sécurité, fortes et libres.





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 (2023), « Une boussole pour le mouvement féministe francophone : Guide de bonnes pratiques », <https://affc.ca/publications/une-boussole-pour-le-mouvement-feministe-francophone-guide-de-bonnes-pratiques/>, site consulté le 17 mars 2024.

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, 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, 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.

Divergenres (2023), « Guide de sensibilisation : Transphobie dans les relations intimes et amoureuses Entre violences structurelles et violences invisibles », https://drive.google.com/file/d/1dAzB7KLENOwYAnUliCbGFuhV_6ODqA-N/view, site consulté le 26 février 2024.

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, 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.

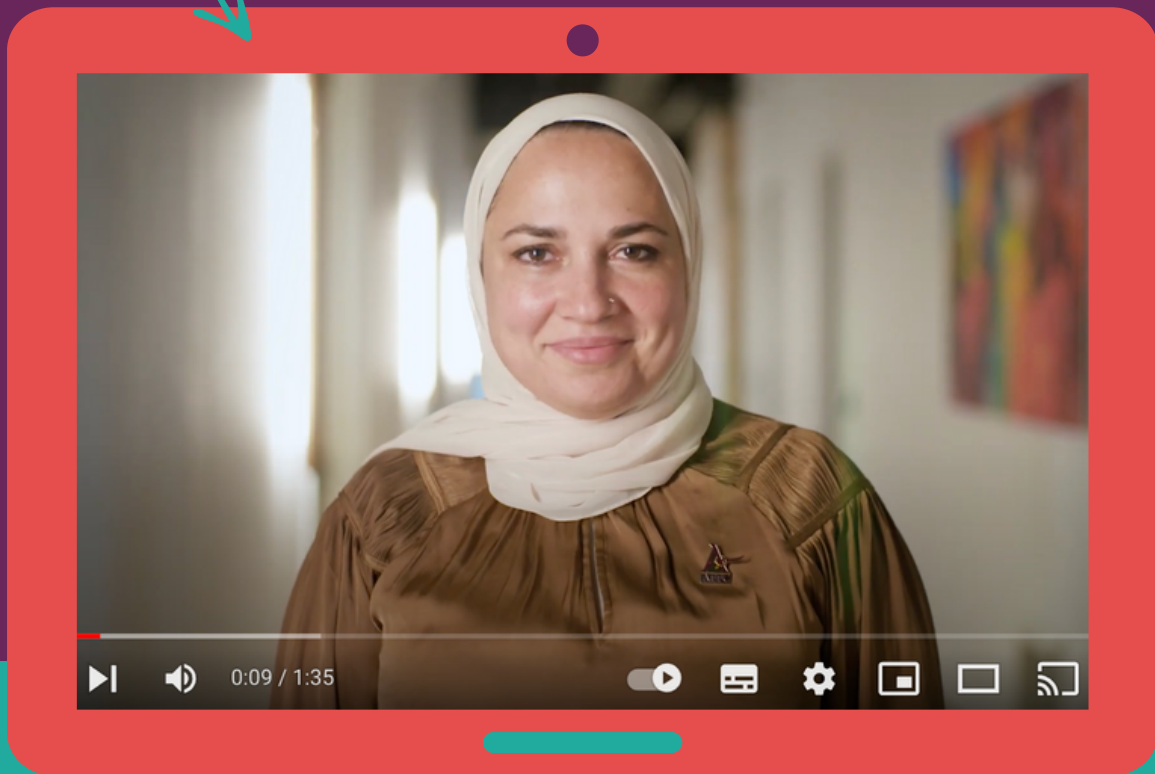
Statistique Canada, « Violence entre partenaires intimes au Canada », 2018, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210426/dq210426b-fra.htm>, mis à jour en 2021, site consulté le 6 juin 2023.

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



Cliquez ici.

Consultez le recueil de ressources et de services

en français



Visitez le **AFFC.CA** pour accéder à tous les outils créés dans le cadre de la campagne de sensibilisation nationale pour contrer les violences fondées sur le genre.



Cliquez ici.



ALLIANCE DES FEMMES DE LA
FRANCOPHONIE CANADIENNE