



# La violence conjugale est souvent invisible

## Signes avertisseurs de la violence conjugale

- > Il la rabaisse.
- > Il parle tout le temps et domine la conversation.
- > Il la surveille tout le temps, même au travail.
- > Il surveille ses courriels, ses messages textes et ses activités sur les réseaux sociaux.
- > Il essaie de prétendre qu'il est la victime et il agit comme s'il était déprimé.
- > Il essaie de l'empêcher de vous voir.
- > Il agit comme si elle lui appartenait.
- > Il ment pour bien paraître ou exagère ses qualités.
- > Il agit comme s'il était supérieur aux autres membres de sa famille et plus important qu'eux.
- > Elle s'excuse ou trouve des excuses à son comportement.
- > Elle devient agressive ou se met en colère.
- > Elle semble mal à l'aise de s'exprimer en sa présence.
- > Elle semble être malade plus souvent et s'absente du travail.
- > Elle essaie de masquer ses blessures.
- > Elle trouve des excuses à la dernière minute pour ne pas vous rencontrer ou elle essaie de vous éviter lorsqu'elle vous rencontre dans la rue.
- > Elle semble triste, seule, repliée sur elle-même et craintive.
- > Elle consomme des drogues ou de l'alcool pour faire face à la situation.

# La violence conjugale est souvent invisible

## Comment aider une femme aux prises avec la violence ?



- › Lui parler de ce que vous avez constaté et lui exprimer votre inquiétude. Si elle parle de la situation de violence, lui dire que vous la croyez et que ce n'est pas de sa faute.
- › Lui suggérer de ne pas avertir son conjoint si elle a l'intention de le quitter. Sa sécurité est une priorité.
- › Lui proposer de garder ses enfants pendant qu'elle obtient de l'aide.
- › Lui proposer de les héberger elle, ses enfants et ses animaux domestiques. Si vous le faites, il est important de ne pas laisser son conjoint entrer chez vous.
- › L'encourager à faire un petit sac contenant des articles importants et lui proposer de le garder chez vous au cas où elle en aurait besoin.
- › Si elle nie la violence, lui dire que vous serez là si elle veut parler.
- › Si elle décide de poursuivre sa relation malgré la violence ou si elle retourne vers un conjoint violent, il est important de demeurer patient et à l'écoute. Il faut comprendre que de nombreuses raisons peuvent conduire à une telle décision. Vous pouvez lui suggérer de documenter les incidents violents et de conserver ces documents dans un endroit sûr, hors du foyer.
- › L'encourager à appeler Fem'aide, la ligne de soutien francophone en Ontario, au **1 877 336-2433** pour recevoir de l'aide ou faire un plan de sécurité.