



RELATIONSSAINES

SOUTENIR UN PROCHE VIVANT UNE RELATION DE VIOLENCE

Êtes-vous préoccupé par le fait qu'un de vos proches soit dans une relation de violence? Il peut être difficile de savoir quoi faire. Une conversation honnête pourrait vous mettre tous les deux mal à l'aise, mais il pourrait aussi s'agir du coup de main dont votre proche a besoin.

PRIORISEZ LA SÉCURITÉ.

- **Pensez toujours à la sécurité; s'il y a danger immédiat, composez le 911 ou appelez la [police militaire](#).**

Peu importe où votre proche habite (dans votre quartier, à l'autre bout de la ville, dans une région éloignée, dans une autre province ou à l'extérieur du Canada), vous pouvez toujours communiquer avec la police pour obtenir de l'aide.

- **Si vous craignez que des enfants soient impliqués, communiquez avec les services de protection de l'enfance ou la police.**

Votre proche peut être malheureux ou en colère contre vous d'avoir alerté les autorités, mais la sécurité émotionnelle et physique des enfants est toujours une priorité.

Vous pouvez en tout temps communiquer avec la [Ligne d'information pour les familles](#) au 1-800-866-4546 pour discuter en toute confidentialité de la situation et demander conseil. Ce service est gratuit, anonyme, bilingue et offert en tout temps.

SOYEZ À L’AFFÛT DES SIGNES AVANT-COUREURS.

Rappelez-vous que les personnes qui vivent dans une relation de violence peuvent ne pas présenter de blessures physiques.

Votre proche :

- est-il trop soucieux de plaire à son conjoint?
- est-il craintif ou défensif à l’égard de son conjoint?
- est-il soumis ou nerveux en présence de son conjoint?
- est-il déprimé ou anxieux?
- est-il soumis à des restrictions l’empêchant de voir sa famille ou ses amis?
- est-il soumis à des restrictions lui empêchant l’accès à de l’argent ou à une voiture?
- présente-t-il des blessures physiques, porte-t-il des vêtements ou des accessoires pour les cacher ou invente-t-il des histoires pour les expliquer?

Le conjoint de votre proche :

- est-il trop jaloux?
- insulte-t-il ou humilie-t-il votre proche en public?
- agace-t-il votre proche ou lui crie-t-il après?
- est-il physiquement agressif ou intimidant?

TENEZ COMPTE DES SENTIMENTS DE VOTRE PROCHE.

Votre proche peut :

- se sentir submergé par la peur. Il peut s’agir de la peur de la violence ou de l’inconnu ou de crainte pour sa propre sécurité et celle de ses enfants ou de ses animaux domestiques;
- croire qu’il est dans le tort et qu’en changeant son propre comportement, la violence cessera;
- ressentir des émotions contradictoires. Il peut aimer son conjoint, mais détester la violence. Il peut avoir espoir que le « bon côté » de son conjoint réapparaîtra;
- partir, mais revenir ensuite vers la relation (même plus d’une fois);
- se sentir dépendant émotionnellement et financièrement de son conjoint;
- ressentir de la honte, de la culpabilité et de l’humiliation;
- se sentir résigné et désespéré et avoir de la difficulté à prendre des décisions concernant son avenir;
- être incertain si le comportement abusif est normal ou essayer de minimiser la gravité de l’abus.

SOUTENEZ VOTRE PROCHE.

- **Recherchez un moment d’intimité** et ne parlez jamais de violence devant son conjoint ou d’autres personnes. N’envoyez pas de message texte et ne laissez pas de message vocal. Son conjoint pourrait surveiller ses conversations. Rencontrez votre proche en personne ou appelez-le, mais soyez toujours à l’affût des indices. Si son conjoint rentre à la maison ou entre dans la pièce, il se peut que votre proche change rapidement de sujet de conversation.
- S’il révèle un incident ou un comportement violent, **écoutez-le et croyez ce qu’il vous dit.**
- **Soyez là pour lui, quoi qu’il décide de faire.** Cela pourrait inciter votre proche à se sentir plus à l’aise et à se confier à vous. S’il nie que quelque chose ne va pas, n’insistez pas. Dites-lui que vous êtes toujours présent s’il désire parler.

- **Ne lui donnez pas de conseil et ne lui dites pas ce que vous feriez.** Cela ne fera que miner sa confiance en sa capacité à prendre ses propres décisions.
- **Rassurez votre proche en lui disant qu'il n'est pas la cause de la violence.** Dites : « Tu n'es pas à blâmer » ou « Ce qui se passe n'est pas de ta faute ». Évitez de poser des questions comme « Pourquoi endures-tu cela? » ou « Comment peux-tu être encore en amour avec cette personne? ».
- **Concentrez toute critique sur le comportement violent et non sur son conjoint.** Les critiques à l'égard du conjoint donneront probablement envie à votre proche de le défendre.
- **Aidez-le à élaborer un plan de sécurité,** qu'il choisisse de rester, de partir, ou qu'il soit déjà parti. S'il ne vit pas près de chez vous, recherchez les services de sa région qui pourraient lui être offerts.
- **Aidez-le à développer sa confiance en soi.** Soulignez ses forces et le fait qu'il gère bien cette situation difficile et stressante. Encouragez-le à développer et à maintenir un réseau social.
- **Soyez patient.** Votre proche peut avoir besoin de beaucoup de temps pour reconnaître qu'il vit une relation de violence, et d'encore plus de temps avant d'être disposé ou capable de décider quoi faire.
- **Remerciez-le de se confier à vous.** C'est un sujet difficile à aborder ouvertement.
- **Gardez secrètes toutes les confidences.**
- **Prenez soin de vous.** Tenez compte de vos propres limites émotionnelles et acceptez les limites de votre capacité d'aider. Prenez conscience des conséquences possibles de votre intervention, comme le risque d'être victime de violence de la part du conjoint.
- **Encouragez votre proche à communiquer avec d'autres amis ou membres de la famille, ainsi qu'avec les services offerts.** Offrez de l'accompagner ou tentez de voir comment il se sent. Vous pouvez également communiquer avec ces services.

POUR LES MILITAIRES

Services d'aumônerie

Services de santé

[Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle](#) (CIIS) – 1-844-750-1648

SERVICES DE SOUTIEN QUI PEUVENT ÊTRE OFFERTS AU SEIN DE LA COMMUNAUTÉ MILITAIRE

[Ligne d'information pour les familles](#) – 1-800-866-4546

[Centre de ressources pour les familles des militaires](#), notamment un travailleur social de la région

[Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes](#) (PAMFC) – 1-800-268-7708

SERVICES DE SOUTIEN EXTERNE

Organisations locales de femmes

Maisons de refuge

Centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle