

## TESTO ORIGINALE IN FRANCESE

**paura**

**isolamento**

**umiliazioni**

**ferite**

**minacce**

Se siete

**una donna immigrata  
o una donna appartenente  
a una comunità etno-culturale,**

questo opuscolo vi potrebbe riguardare.

## **Vi riconoscete in alcune di queste situazioni?**

### **Riconoscete qualcuno dell'ambiente intorno a voi?**

- Sono un'immigrata.
- Ho lo status di residente permanente.
- Ho ottenuto la mia cittadinanza canadese.
- Appartengo a una comunità etno-culturale (ad esempio, greca, guineana o vietnamita).
- Faccio parte di una minoranza visibile (ad esempio, sono Canadese di origine haitiana o di origine cinese).
- Dipendo totalmente dai miei figli o dal mio coniuge perché non sono in grado di esprimermi né in francese né in inglese.
- Mi sento isolata. Esco poco o non esco mai. Incontro poche persone, a parte il mio coniuge e i miei figli.
- Sono poco scolarizzata.
- Faccio molta fatica a trovare un posto di lavoro perché i miei diplomi e la mia esperienza non sono riconosciuti.
- Occupo un posto di lavoro per il quale sono troppo qualificata e che viene pagato male.
- Faccio fatica a comunicare in francese o in inglese.

**Resto assieme al mio coniuge perché:**

- Lo amo e lui mi ama.
- Il matrimonio è molto importante per me.
- Ho paura di essere rigettata dalla mia comunità, la mia famiglia e la famiglia del mio coniuge se lo lascio; temo le conseguenze di tale rigetto.
- Non ho soldi e ho paura di ritrovarmi senza casa.
- Ho paura che si voglia vendicare.
- Non so quali siano le risorse che mi possono aiutare. Non conosco i miei diritti.
- È l'unica persona che conosco in Canada.
- Non voglio che intervengano medici, polizia, funzionari o giudici nella mia vita privata.

In questo opuscolo, il termine «coniuge» corrisponde a una persona con cui avete o avete avuto una relazione affettiva e intima.

# **Vi trovate a vivere alcune di queste situazioni?**

## **Ne siete testimone?**

### **Il mio coniuge:**

- Mi disprezza, mi umilia davanti ai miei figli o ai miei cari, dice che sono matta, mi rimprovera.
- Ride di me, ridicolizza qualsiasi cosa faccio o dico, mi costringe a vivere nella vergogna.
- Dice che non sono una buona madre.
- Minaccia di rispeditimi nel mio paese di origine.
- Minaccia di fare del male alle persone che mi sono care e minaccia di togliermi i figli.
- Rompe o minaccia di rompere gli oggetti ai quali tengo o minaccia di privarmi delle cose di cui ho bisogno, come il telefono o il computer che mi permettono di comunicare con i miei cari.
- Vuole sempre sapere dove mi trovo e con chi.
- Critica i miei cari.
- Mi contatta costantemente per telefono, SMS o e-mail, oppure mi segue di continuo, anche se non stiamo più assieme.

**Il mio coniuge:**

- Minaccia di rovinarmi la reputazione.
- Utilizza parole volgari quando mi parla, alza la voce o fa dei gesti di minaccia.
- Mi da degli spintoni, degli schiaffi, dei pizzicotti; mi strangola, mi brucia, mi da dei calci, mi tira i capelli, mi sputa addosso.
- Minaccia di ferirmi o di uccidermi.
- Mi impone rapporti sessuali o gesti intimi non desiderati, o mi minaccia di ricorrere a prostitute.
- Mi costringe ad avere figli.
- Controlla le mie spese o spende tutto il mio denaro.
- Mi tratta come una schiava.
- Minaccia di suicidarsi, di uccidermi o di uccidere i figli.

**Sì?**

Questi comportamenti sono manifestazioni  
di **violenza coniugale**.

Questo opuscolo **vi riguarda**.

*Avevo imparato a soffrire in silenzio per preservare la mia dignità. E poi, non mi andava di parlarne. Non volevo assolutamente che la gente pensasse che nella mia comunità siamo tutti così!*

# **La violenza coniugale si introduce progressivamente e insidiosamente nelle relazioni intime e affettive**

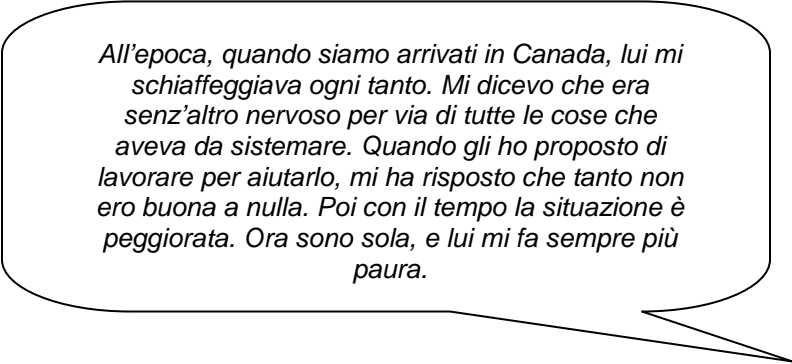
Il vostro coniuge ripete continuamente parole e gesti che vi umiliano e vi feriscono.

Vi impartisce degli ordini. Esige l'obbedienza. Decide tutto al posto vostro. Il suo scopo è quello di controllarvi ed esercitare un potere su di voi.

Per trattenervi vicino a lui, il vostro coniuge vi promette di cambiare, nonostante continui ad umiliarvi e ad essere violento con voi.

Per controllarvi, il vostro coniuge suscita in voi dubbio e confusione dicendovi che è colpa vostra o che siete violenta.

Per dominarvi, il vostro coniuge è violento verbalmente e fisicamente.



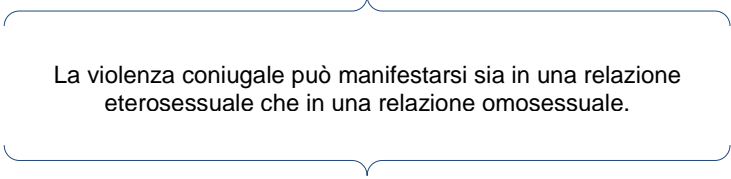
*All'epoca, quando siamo arrivati in Canada, lui mi schiaffeggiava ogni tanto. Mi dicevo che era senz'altro nervoso per via di tutte le cose che aveva da sistemare. Quando gli ho proposto di lavorare per aiutarlo, mi ha risposto che tanto non ero buona a nulla. Poi con il tempo la situazione è peggiorata. Ora sono sola, e lui mi fa sempre più paura.*

Un coniuge violento assomiglia a qualsiasi altro uomo e può occupare una posizione rispettabile nella società.

Può essere apprezzato dagli altri ed essere gentile con tutti quanti.

Non ha necessariamente problemi di salute mentale, di alcol, di denaro, o di lavoro.

Può appartenere a qualsiasi comunità, può essere di origine Quebecchese, e praticare o meno la propria religione.



La violenza coniugale può manifestarsi sia in una relazione eterosessuale che in una relazione omosessuale.

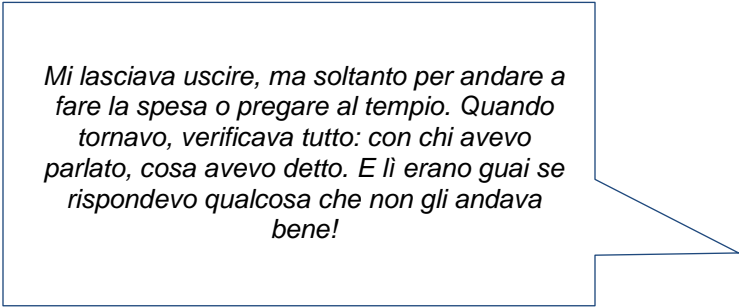
**La violenza coniugale** non si ferma da sola,  
né con il tempo, né con l'amore,  
né con il miglioramento delle condizioni di vita.

# La violenza coniugale non si limita ai colpi e alle ferite fisiche

**La violenza psicologica è meno visibile, ma altrettanto devastante.**

- Essere spesso umiliata, trattata da matta, ridicolizzata rispetto al proprio corpo, alla propria sessualità.
- Essere spesso controllata negli spostamenti propri.
- Essere regolarmente costretta a non vedere i propri cari.
- Essere umiliata nelle proprie credenze o nella propria spiritualità.
- Essere costretta a non studiare, né imparare il francese o l'inglese.

**Questa è violenza coniugale.**



*Mi lasciava uscire, ma soltanto per andare a fare la spesa o pregare al tempio. Quando tornavo, verificava tutto: con chi avevo parlato, cosa avevo detto. E lì erano guai se rispondevo qualcosa che non gli andava bene!*

La violenza psicologica distrugge l'autostima.  
Si finisce col credere a quello che dice il coniuge. Ci si sente stupida e matta.  
Si crede di meritare le accuse.



**La violenza economica è meno conosciuta, ma altrettanto umiliante.**

- Trovarsi costretta ad elemosinare il denaro.
- Vedere le proprie spese controllate.
- Essere costretta a pagare tutte le spese.
- Essere costretta a consegnare il proprio denaro.
- Essere costretta a non avere un lavoro.
- Essere costretta a contrarre dei debiti.

**Anche questa è violenza coniugale.**

*Lavoravo dal benzinaio e mi costringeva anche a fare da baby-sitter il week-end. Di questi soldi non vedevo mai neanche il colore! Lui mi dava solo quanto bastava per comperare i biglietti per l'autobus.*

Se siete sottoposte a una violenza psicologica o economica, **chiedete aiuto.**

**Consultate l'ultima pagina,** lì troverete diversi servizi che rispondono alle esigenze delle donne immigrate o appartenenti a comunità etno-culturali vittime di violenza coniugale.

## **Tra le varie forme di violenza, alcune sono considerate criminali**

- **Le minacce**  
Ad esempio, minacciare di ferirvi, di uccidervi.
- **La violenza fisica**  
Ad esempio, torcervi il braccio, picchiarvi.
- **La negligenza criminale**  
Ad esempio, privarvi di cure o di cibo al punto di mettere in pericolo la vostra vita.
- **La violenza sessuale**  
Ad esempio, costringervi ad avere rapporti sessuali o pratiche sessuali non desiderate.
- **Le molestie**  
Ad esempio, telefonarvi in continuazione e seguirvi al punto di farvi temere per la vostra sicurezza.
- **Il sequestro**  
Ad esempio, rinchiudervi in una stanza oppure impedirvi di uscire di casa.

Se subite una o più forme di violenza come queste, potete chiamare il 911 per denunciarle e proteggervi.

Con il passare del tempo, la violenza può assumere varie forme e i diversi tipi di violenza possono finire col cumularsi.

Con il passare del tempo, aumenta la frequenza e la gravità delle forme di violenza.

*Trovava sempre il modo di intrappolarmi e mi costringeva a fare delle cose che non mi piacevano, come avere dei rapporti sessuali dolorosi o guardare dei film pornografici.*

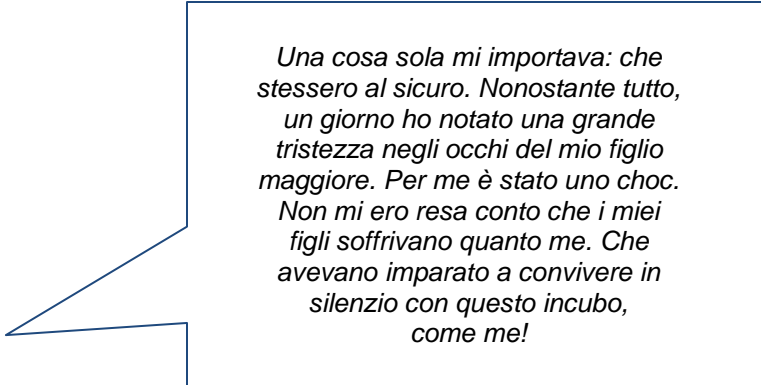
*Non dicevo niente, continuavo a sperare che cambiasse. Un giorno, mi ha guardata fissa negli occhi e mi ha detto: «Se ti azzardi a dire qualcosa alla tua famiglia, ti ammazzo.» E io gli ho creduto.*

### **Avete il diritto di vivere nel rispetto e al sicuro.**

È iscritto nella Carta dei diritti e delle libertà della persona del Québec e nella Carta canadese dei diritti e delle libertà.

## **Ecco una serie di motivi che potrebbero spingervi a cercare aiuto**

- Non voglio più essere sola di fronte a questo problema, ho bisogno di sostegno.
- Voglio salvaguardare la mia sicurezza e quella dei miei figli.
- Ho bisogno di sentirmi rispettata.
- Ho bisogno di togliermi questo peso, di alleviare lo stress.
- Voglio ottenere maggiori informazioni sui miei diritti e sui servizi disponibili.
- Vorrei ritrovare una vita familiare armoniosa con i miei figli.
- Vorrei riacquistare l'autostima e la fiducia in me stessa, superare i sensi di colpa, liberarmi dalla vergogna.
- Voglio trovare i mezzi per tirarmi fuori da questa situazione.
- Voglio trovare il modo di proteggermi, ad esempio, concordando un segnale con una persona di fiducia in modo che lei sia in grado di chiedere aiuto al 911 in caso di emergenza.
- Voglio continuare a vivere e voglio che i miei figli continuino a vivere.



*Una cosa sola mi importava: che  
stessero al sicuro. Nonostante tutto,  
un giorno ho notato una grande  
tristezza negli occhi del mio figlio  
maggiore. Per me è stato uno choc.  
Non mi ero resa conto che i miei  
figli soffrivano quanto me. Che  
avevano imparato a convivere in  
silenzio con questo incubo,  
come me!*

Se la vostra sicurezza o quella dei vostri cari  
**è in pericolo,**  
non esitate a chiamare il 911.

Non dovete sentirvi in colpa. Il vostro coniuge è responsabile della propria violenza.

Non dovete provare alcuna vergogna. Molte donne vivono questa situazione nel Québec.

Ovunque nel mondo ci sono uomini che fanno uso di violenza per controllare le proprie coniugi.

La violenza coniugale è un problema grave che riguarda tutti.

Non restate sola.

Rivolgetevi a qualcuno di fiducia, ad esempio, a una persona che lavora nel campo della salute o dell'educazione, oppure una vicina.

E anche se vi confidate con qualcuno, avete sempre il diritto di fare le vostre scelte.

Nessuno può costringervi a lasciare il vostro coniuge o a restare con lui.

**Conoscete una donna immigrata  
o appartenente a una comunità etno-culturale  
vittima di violenza coniugale?  
Se stabilite un rapporto di fiducia con lei,  
potete aiutarla**

**Ascoltatela senza giudicarla**

**Credetela**

Le donne immigrate o appartenenti a comunità etno-culturali possono avere difficoltà a confidarsi con un'altra persona o a rivelare una situazione di violenza coniugale per diversi motivi.

Ad esempio:

- la paura di essere giudicate perché non parlano francese o inglese;
- la vergogna di parlare di un problema che rientra secondo loro nella sfera privata;
- la paura di non essere credute, soprattutto se sono state vittime di diversi episodi di discriminazione e di razzismo.

La divulgazione richiede molto coraggio. Per aiutare la vittima, ascoltatela senza giudicarla e cercate di capire quali sono gli ostacoli che deve superare.



### **Liberatela dai sensi di colpa**

Custodi della propria cultura e dei legami familiari, molte donne immigrate o appartenenti a comunità etno-culturali si sentiranno in colpa perché disonorano il proprio coniuge e provocano la rottura del nucleo familiare. Altre si sentiranno in colpa all'idea di aver acquistato una certa indipendenza e una sicurezza che non avevano nel paese di origine.

Le vittime si sentono molto spesso responsabili della violenza del proprio coniuge. Questi sono a loro volta molto abili nel farle sentire in colpa, negando la propria violenza, soprattutto quando ricevono l'appoggio dell'ambiente familiare o della comunità.

Dite alla vittima che sono i coniugi ad essere responsabili dei propri gesti di violenza.

Sono questi loro comportamenti violenti che provocano una rottura in seno alla famiglia.

### **Rispettate le sue scelte e il suo ritmo**

La violenza coniugale è devastante. Mina la fiducia in se stessi. Il percorso per affermarsi e riprendere il controllo della propria vita può essere lungo.

Ecco una serie di motivi che possono spingere una donna immigrata o appartenente a una comunità etno-culturale a tollerare la violenza:

- la speranza di ristabilire un rapporto affettivo o amoroso;
- i tabù;
- la paura di essere rigettata dalla comunità;
- la scarsa informazione in merito alle risorse esistenti e ai propri diritti;
- l'apprensione nei confronti dei servizi polizieschi e giudiziari;
- il timore di vedersi togliere i figli o di ritrovarsi abbandonata, priva di risorse.

Provate a capire il suo vissuto e cercate di rispettare le sue scelte. Indipendentemente dal fatto che abbia lasciato o meno il proprio coniuge, potete indirizzarla verso alcune risorse specializzate che la aiuteranno a chiarire la propria situazione (consultate l'ultima pagina di questo opuscolo).

### **Offritele il vostro sostegno**

L'isolamento delle vittime fa parte della violenza coniugale. Questo isolamento è spesso ancora più presente quando si tratta di donne immigrate o appartenenti a comunità etno-culturali che hanno perso la propria rete sociale di origine e hanno dovuto assimilare una nuova serie di codici culturali e valori diversi. Alcune donne non parlano né francese né inglese e soffrono maggiormente la reclusione. Altre sono confrontate a numerosi ostacoli per inserirsi sul mercato del lavoro.

Offrite il vostro sostegno alla vittima. Parlate con lei. Informatela del proprio diritto di rivolgersi a risorse in grado di offrire un'assistenza con la massima confidenzialità. Se le occorrono ulteriori informazioni, presentate questo opuscolo. Se vuole, proponetele di accompagnarla in questo suo percorso.

### **Combattete i pregiudizi e il silenzio**

Molta gente pensa che le donne immigrate o appartenenti a comunità etno-culturali accettano la violenza coniugale per via della propria cultura di origine o religione. È sbagliato. Si trovano semplicemente confrontate a ostacoli maggiori rispetto ad altre per cavarsela. Molte devono superare una serie di difficoltà associate alla loro appartenenza ad una minoranza, come l'esclusione, la discriminazione e il razzismo. Tali ostacoli le rendono più vulnerabili di fronte alla violenza coniugale.

Più la vittima si ritrova isolata, più è facile per il coniuge farle violenza. Date prova di apertura e soprattutto non escludete la vittima dalla vostra vita.

**Ricordatevi che l'indifferenza occulta  
la violenza coniugale...**

## Risorse

**OVUNQUE NEL QUÉBEC,  
POTETE TELEFONARE 7 GIORNI SU 7 E 24 ORE SU 24.**

**SOS violence conjugale (SOS violenza coniugale)**  
**1 800 363-9010** (chiamate da fuori Montréal) (VOCE e ATS)  
**514 873-9010** (chiamate da Montréal) (VOCE e ATS)

**SOS violenza coniugale sa quali sono le risorse che possono essere d'aiuto alle donne immigrate o appartenenti a comunità etno-culturali.**

Questo servizio telefonico è gratis, confidenziale, anonimo e specializzato in violenza coniugale. Con una semplice telefonata le vittime, i loro cari o coloro che sono testimoni di episodi di violenza coniugale hanno **immediatamente** accesso a servizi d'informazione, consultazione e rifugio.

### **Servizio di emergenza 911**

Per un'assistenza immediata, se vi trovate in pericolo o siete testimone di violenza.

**911** (VOCE) (ATS disponibile in alcune regioni)  
**310-4141** (nelle municipalità in cui il 911 non è disponibile)  
**\*4141** (se chiamate da un cellulare)

### **Info-Santé**

Per informazioni e referenze, come ad esempio i CLSC (centri locali dei servizi comunitari) e i CSSS (centri di sanità e servizi sociali)  
**811** (VOCE)

Esiste anche una versione francese, inglese e spagnola di questo opuscolo; potete procurarvelo comunicando col Secrétariat à la condition féminine (SCF) (Segretariato per la condizione femminile (SCF)) al **418 643-9052**.

Questi opuscoli sono inoltre disponibili sul sito Internet del SCF ([www.scf.gouv.qc.ca](http://www.scf.gouv.qc.ca)) e della Table de concertation en violence conjugale de Montréal ([www.tcvm.ca](http://www.tcvm.ca)) in formato PDF, in lingua francese, inglese e spagnola, e in formato Word nelle stesse lingue e in alcune altre. Per procurarveli, cliccate sulla sezione «Publications» sul sito Internet del SCF.

Produzione: **Secrétariat à la condition féminine**

Redazione: **Table de concertation en violence conjugale de Montréal**, in collaborazione con:

- Bouclier d'Athena ([www.shieldofathena.com](http://www.shieldofathena.com));
- Maison pour femmes immigrantes de Québec ([www.maisonpourfemmesimmigrantes.com](http://www.maisonpourfemmesimmigrantes.com));
- Association des femmes immigrantes de l'Outaouais ([www.afio.ca](http://www.afio.ca)).