Si vous êtes
une femme immigrante ou une femme d'une communauté ethnoculturelle,
cette brochure peut vous concerner.
Québec

Vous reconnaissez-vous dans

Reconnaissez-vous une

- Je suis immigrante.
- J'ai un statut de résidente permanente.
- J'ai obtenu ma citoyenneté canadienne.
- J'appartiens à une communauté ethnoculturelle (par exemple, grecque, guinéenne ou vietnamienne).
- Je fais partie d'une minorité visible (par exemple, je suis une Canadienne d'origine haïtienne ou d'origine chinoise).
- Je suis entièrement dépendante de mes enfants ou de mon conjoint, car je ne peux m'exprimer ni en français ni en anglais.
- Je me sens isolée. Je sors peu ou je ne sors jamais. Je vois peu de gens à part mon conjoint et mes enfants.
- Je suis peu scolarisée.
- J'éprouve beaucoup de difficulté à trouver un emploi, car mes diplômes et mon expérience ne sont pas reconnus.
- J'occupe un emploi pour lequel je suis trop qualifiée et qui est mal payé.
- J'ai de la difficulté à communiquer en français ou en anglais.

Dans cette brochure, le terme « conjoint » désigne toute personne avec qui vous avez ou avez eu une relation affective et intime.

certaines de ces situations ?

personne de votre entourage ?

}

Je reste avec mon conjoint parce que :

- Je l'aime et il m'aime.
- Le mariage est très important pour moi.
- J'ai peur du rejet par ma communauté, ma famille et ma belle-famille si je le quitte, et des répercussions de ce rejet.
- Je n'ai pas d'argent et j'ai peur de me retrouver sans logement.
- J'ai peur de sa vengeance.
- Je ne connais pas les ressources qui peuvent me venir en aide.
  Je ne connais pas mes droits.
- Je ne connais personne d'autre que lui au Canada.
- Je ne veux pas que des médecins, des policiers,
  des fonctionnaires ou des juges interviennent dans ma vie privée.

Vivez-vous certaines de ces

Mon conjoint :

- Me rabaisse, m'humilie devant mes enfants ou mes proches, me traite de folle, me blâme.
- Se moque de moi, ridiculise ce que je fais et ce que je dis, me fait vivre dans la honte.
- Dit que je suis une mauvaise mère.
- Menace de me retourner dans mon pays d'origine.
- Menace de faire du mal aux personnes que j'aime ou de m'enlever mes enfants.
- Brise ou menace de briser les objets que j'aime ou de me priver de choses dont j'ai besoin, comme le téléphone ou l'ordinateur qui me permet de communiquer avec mes proches.
- Veut toujours savoir où et avec qui je suis.
- Critique mes proches.
- Me contacte sans arrêt par téléphone, SMS ou courriel, ou me suit continuellement même si nous ne sommes plus ensemble.

OUI ?

Ces comportements sont des

Cette brochure

situations ?

En êtes-vous témoin ?

J'avais appris à souffrir en silence pour préserver ma dignité. Et puis, je ne voulais pas en parler. Pas question que les gens pensent que nous sommes tous comme ça dans ma communauté !

manifestations de violence conjugale.

vous concerne.

Mon conjoint :

- Menace de salir ma réputation.
- Utilise des mots grossiers lorsqu'il me parle, hausse le ton ou fait des gestes menaçants.
- Me pousse, me gifle, me pince, m'étrangle, me brûle, me donne des coups de pied, me tire les cheveux, crache sur moi.
- Menace de me blesser ou de me tuer.
- M'impose des relations sexuelles ou des gestes intimes non désirés, ou me menace d'avoir recours aux prostituées.
- Me force à avoir des enfants.
- Contrôle mes dépenses ou dépense tout mon argent.
- Me traite comme son esclave.
- Menace de se suicider, de me tuer ou de tuer les enfants.

La violence conjugale
sournoisement, dans des

Votre conjoint répète constamment des paroles et des gestes qui vous rabaissent et vous blessent.

Il vous donne des ordres. Il exige l'obéissance. Il décide tout à votre place. Son but est de vous contrôler et d'avoir du pouvoir sur vous.

C'est pour vous retenir près de lui que votre conjoint vous promet de changer, même s'il continue à vous humilier et à être violent.

C'est pour vous contrôler que votre conjoint sème le doute et la confusion en vous disant que c'est votre faute ou que vous êtes violente.

C'est pour vous dominer que votre conjoint est violent verbalement et physiquement.

À l'époque, lorsque nous sommes arrivés au Canada, il me giflait de temps en temps. Je mettais ça sur le compte de la nervosité, car il avait beaucoup de choses à régler. Quand j'ai proposé de travailler pour l'aider, il m'a répondu que de toute façon je n'étais bonne à rien. Puis avec le temps, ça a empiré. Maintenant je suis seule, et il me fait de plus en plus peur.

La violence conjugale ne s'arrête
ni avec l'amour, ni avec

s’installe tranquillement,
relations intimes et affectives

La violence conjugale peut se manifester dans une relation hétérosexuelle ou homosexuelle.

Un conjoint violent ressemble à n’importe quel homme et peut occuper une position respectable dans la société.

Il peut être apprécié des autres et être gentil avec tout le monde.

Il n’a pas nécessairement de problèmes de santé mentale, d’alcool, d’argent ou au travail.

Il peut appartenir à n’importe quelle communauté, y compris être Québécois d’origine, et pratiquer ou non une religion.

pas d’elle-même, ni avec le temps, l’amélioration des conditions de vie.

La violence conjugale
à des coups et à des

La violence psychologique est moins visible, mais tout aussi dévastatrice.

- Être souvent rabaissée, traitée de folle, ridiculisée par rapport à son corps, sa sexualité.
- Être fréquemment contrôlée dans ses allées et venues.
- Être régulièrement empêchée de voir ses proches.
- Être brimée dans ses croyances ou sa spiritualité.
- Être empêchée d'étudier, d'apprendre le français et l'anglais.

C'est de la violence conjugale.

La violence psychologique détruit l'estime de soi.
On finit par croire son conjoint. On se sent stupide et folle.
On pense mériter les blâmes.

Il me laissait seulement sortir pour aller à l'épicerie ou pour prier au temple. Quand je revenais, il vérifiait tout : à qui j'avais parlé, ce que j'avais dit. Et là, gare à moi si mes réponses n'étaient pas à son goût !

ne se limite pas
blessures physiques

La violence économique est méconnue, mais tout aussi humiliante.

- Avoir à quémander de l'argent.
- Voir ses dépenses contrôlées.
- Être forcée de payer toutes les dépenses.
- Être forcée de donner tout son argent.
- Être empêchée d'occuper un emploi.
- Être obligée de s'endetter.

C'est encore de la violence conjugale.

Je travaillais à la station-service, et il m'obligeait en plus à garder des enfants le week-end. Cet argent-là, je n'en voyais jamais la couleur ! Il me donnait juste de quoi acheter mes billets d'autobus.

Si vous vivez de la violence psychologique ou économique, demandez de l'aide.

Consultez la dernière page, vous y trouverez des services qui répondent aux besoins des femmes immigrantes ou des communautés ethnoculturelles victimes de violence conjugale.

Parmi toutes les
certaines sont considérées

- **Les menaces**
  Par exemple, menacer de vous blesser, de vous tuer.
- **La violence physique**
  Par exemple, vous tordre un bras, vous frapper.
- **La négligence criminelle**
  Par exemple, vous priver de soins ou de nourriture au point de vous placer en danger de mort.
- **La violence sexuelle**
  Par exemple, vous forcer à avoir des relations sexuelles ou des pratiques sexuelles non désirées.
- **Le harcèlement**
  Par exemple, vous téléphoner continuellement ou vous suivre au point où vous avez peur pour votre sécurité.
- **La séquestration**
  Par exemple, vous enfermer dans une pièce ou vous empêcher de sortir de la maison.

Si vous vivez une ou plusieurs de ces formes de violence, vous pouvez composer le 911 pour les dénoncer et vous protéger.

Vous avez le droit de vivre dans le respect et en sécurité.

C’est inscrit dans la Charte des droits et libertés de la personne du Québec et la Charte canadienne des droits et libertés.

formes de violence, comme des crimes

Avec le temps, les formes de violence peuvent se modifier de diverses façons et s'ajouter les unes aux autres.

Avec le temps, la fréquence et la sévérité des formes de violence augmentent.

Je ne disais rien, j'espérais tout le temps qu'il change. Un jour, il m'a regardé droit dans les yeux et m'a dit : « Si tu dis quoi que ce soit à ta famille, je vais te tuer. » Je l'ai cru.

Il trouvait toujours le moyen de me coincer pour m'obliger à faire des choses que je ne voulais pas, comme avoir des relations sexuelles douloureuses ou regarder des films pornographiques.

Voici des
qui peuvent vous décider

- Je ne veux plus être seule avec ce problème, j'ai besoin de soutien.
- Je veux assurer ma sécurité et celle de mes enfants.
- J'ai besoin de me sentir respectée.
- J'ai besoin de me vider le cœur, de m'enlever du stress.
- Je veux recevoir de l'information sur mes droits et sur les services disponibles.
- Je désire retrouver une vie familiale harmonieuse avec mes enfants.
- J'aimerais retrouver l'estime de moi et la confiance en moi, me déculpabiliser, me débarrasser de la honte.
- Je veux trouver des moyens de m'en sortir.
- Je veux trouver des moyens de me protéger, par exemple, établir un signal avec une personne de confiance pour qu'elle demande du secours au 911 en cas d'urgence.
- Je veux rester en vie et que mes enfants restent en vie.

Si votre sécurité ou celle

n'hésitez pas

raisons
à chercher du soutien

Je ne désirais qu'une chose, leur sécurité. Malgré tout, un jour, j'ai vu une grande tristesse dans les yeux de mon plus vieux. Cela m'a causé un choc. Je ne m'étais pas rendu compte que mes enfants souffraient autant que moi. Qu'ils avaient appris à endurer ce cauchemar dans le silence, comme moi !

de vos proches est **menacée**,
à composer le 911.

Vous n’avez pas à vous sentir coupable.
Votre conjoint est responsable de sa violence.

Vous n’avez pas à avoir honte.
Plusieurs femmes vivent cette situation au Québec.

Partout dans le monde, des hommes recourent à la violence pour contrôler leurs conjointes.

La violence conjugale est un problème grave qui concerne tout le monde.

Ne restez pas seule.

Parlez à une personne en qui vous avez confiance, par exemple, à une personne du domaine de la santé ou de l'éducation, ou à une voisine.

Et même si vous vous confiez, vous avez toujours le droit de faire vos propres choix.

Personne ne peut vous forcer à quitter votre conjoint ou à rester avec lui.

Connaissez-vous une femme immigrante victime de violence conjugale ? Si vous

Écoutez-la sans juger

Croyez-la

Les femmes immigrantes ou des communautés ethnoculturelles peuvent hésiter à se confier à une autre personne ou à dévoiler la violence conjugale pour plusieurs raisons.

Par exemple :

- la peur du jugement parce qu'elles ne parlent pas français ou anglais ;
- la honte de parler d'un problème qui relève selon elles du domaine privé ;
- la peur de ne pas être crues ou d'être jugées, surtout si elles ont subi plusieurs épisodes de discrimination et de racisme.

Le dévoilement exige beaucoup de courage. Pour aider la victime, écoutez-la sans juger et tentez de comprendre les obstacles qu'elle rencontre.

ou d’une communauté ethnoculturelle obtenez sa confiance, vous pourrez l’aider

Déculpabilisez-la

Gardiennes de leur culture et des liens familiaux, plusieurs femmes immigrantes ou des communautés ethnoculturelles se sentiront coupables de déshonorer leur conjoint et de briser leur cellule familiale. D’autres éprouveront aussi de la culpabilité à l’idée d’avoir acquis une certaine indépendance et une assurance qu’elles n’avaient pas dans leur pays d’origine.

Les victimes se sentent très souvent responsables de la violence de leurs conjoints. Ceux-ci sont très habiles à les culpabiliser et à nier leur propre violence, surtout lorsqu’ils reçoivent l’appui du milieu familial ou de la communauté.

Dites à la victime que ce sont les conjoints qui sont responsables de leurs gestes violents.

Ce sont leurs comportements violents
qui brisent la famille.

Respectez ses choix et son rythme

La violence conjugale est dévastatrice. Elle gruge la confiance en soi. Le chemin pour s'affirmer et reprendre du pouvoir sur sa vie peut être long.

Voici quelques motifs qui peuvent pousser une femme immigrante ou des communautés ethnoculturelles à tolérer la violence :

- l'espoir de retrouver la relation affective ou amoureuse ;
- les tabous ;
- la peur du rejet de la communauté ;
- la méconnaissance des ressources et de ses droits ;
- l'appréhension des services policiers et de la justice ;
- la crainte de se faire enlever ses enfants ou d'être abandonnée, sans ressources.

Tentez de comprendre son vécu et de respecter ses choix. Qu'elle ait quitté ou non son conjoint, vous pouvez l'orienter vers des ressources spécialisées qui l'aideront à clarifier sa situation (consultez la dernière page de cette brochure).

Offrez-lui votre soutien

L'isolement des victimes fait partie de la violence conjugale. Cet isolement est souvent plus important pour les femmes immigrantes ou des communautés ethnoculturelles qui ont perdu leur réseau social d'origine et ont dû apprendre de nouveaux codes culturels et de nouvelles valeurs. Certaines femmes ne parlent ni français ni anglais et souffrent particulièrement de réclusion. D'autres se butent aux nombreuses embûches pour intégrer le marché du travail.

Offrez votre soutien à la victime. Parlez-lui. Faites-lui connaître son droit de faire appel à des ressources d'aide confidentielle. Si elle veut en savoir plus, présentez-lui cette brochure. Si elle le désire, offrez-lui de l'accompagner lors de ses démarches.

Contrez les préjugés et l'invisibilité

Bien des gens pensent que les femmes immigrantes ou des communautés ethnoculturelles acceptent la violence conjugale en raison de leur culture d'origine ou de leur religion. C'est faux. Elles rencontrent tout simplement plus d'obstacles que les autres pour s'en sortir. Plusieurs doivent surmonter des difficultés associées à leur appartenance à une minorité, comme la marginalisation, la discrimination et le racisme. Ces défis les rendent plus vulnérables à la violence conjugale.

Plus la victime est isolée, plus le conjoint peut exercer sa violence. Faites preuve d'ouverture et n'écartez surtout pas la victime de votre vie.

Rappelez-vous que l'indifférence entretient la violence conjugale...

RESSOURCES PARTOUT AU QUÉBEC, VOUS POUVEZ TÉLÉPHONER 7 JOURS SUR 7 ET 24 HEURES SUR 24.

SOS violence conjugale

1 800 363-9010
(appels de l'extérieur de Montréal) (VOIX et ATS)
514 873-9010
(appels de Montréal) (VOIX et ATS)

SOS violence conjugale connaît les ressources qui viennent en aide aux femmes immigrantes ou aux femmes des communautés ethnoculturelles.

Ce service téléphonique est gratuit, confidentiel, anonyme et spécialisé en violence conjugale. Un seul appel permet aux victimes, à leurs proches ou à des témoins d'accéder **immédiatement** à des services d'information, de consultation et d'hébergement.

Service d'urgence 911

Pour une aide immédiate, si vous êtes en danger ou si vous êtes témoin de violence.

911 (VOIX) (ATS disponible dans certaines régions)
310-4141 (dans les municipalités où le 911 n'est pas disponible)
***4141** (pour les appels d'un cellulaire)

Info-Santé

Pour de l'information et des références, comme les CLSC et les centres de santé et de services sociaux (CSSS)
811 (VOIX)

Vous pouvez vous procurer cette brochure en versions française, anglaise et espagnole en communiquant avec le Secrétariat à la condition féminine (SCF) **au 418 643-9052**.

Ces brochures sont aussi disponibles sur les sites du SCF (**www.scf.gouv.qc.ca**) et de la Table de concertation en violence conjugale de Montréal (**www.tcvcm.ca**) en format PDF, en versions française, anglaise et espagnole et en version Word pour ces mêmes langues et certaines autres. Pour vous les procurer, cliquez sur la rubrique Publications du site du SCF.

Production : **Secrétariat à la condition féminine**
Rédaction : **Table de concertation en violence conjugale de Montréal, avec la collaboration :**
- du Bouclier d'Athena (www.shieldofathena.com) ;
- de la Maison pour femmes immigrantes de Québec (www.maisonpourfemmesimmigrantes.com) ;
- de l'Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (www.afio.ca).

Dépôt légal : 2012
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada
ISBN : 978-2-550-65489-6 (version imprimée)
978-2-550-65490-2 (version électronique)
© Gouvernement du Québec, 2012

Québec