

Vous êtes

un homme,

**cette brochure
pourrait vous
concerner.**

Vous reconnaissez-vous dans

Reconnaissez-vous une

- Je vis une très grande solitude.
- Je suis en perte d'autonomie.
- Je suis en situation de handicap.
- J'ai de la difficulté à communiquer en français ou en anglais.
- Je vois peu de gens à part ma conjointe.
- J'ai un problème de consommation.
- Ma conjointe a un problème de consommation.
- Ma conjointe traverse plusieurs épreuves importantes.
- Je suis un homme responsable et grandement préoccupé par le mieux-être de tous les membres de ma famille.



**Dans cette brochure,
le terme « conjointe »
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 ma conjointe parce que :

- Je l'aime et elle m'aime.
- J'ai besoin d'elle.
- Je veux protéger mes enfants.
- J'ai peur d'être privé de la présence de mes enfants.
- Je désire l'aider.
- Je veux sauver mon couple et ma famille.
- Je ne sais pas vers qui me tourner pour obtenir de l'aide.
- Le mariage est très important pour moi.
- Je ne sais pas quoi faire.

Vivez-vous certaines de ces

Ma conjointe :

- Me rabaisse, m'humilie devant mes proches, me traite de fou, me blâme.
- Me dénigre devant mes enfants.
- Se moque de moi, ridiculise ce que je fais et ce que je dis.
- Brise ce qui m'appartient.
- Veut toujours savoir où et avec qui je suis.
- Me critique continuellement.
- Utilise mon histoire personnelle pour me blesser.
- Dénigre mon travail, mes proches, ma façon de faire avec les enfants, mon apparence générale, ma sexualité.
- Téléphone sans cesse à mon travail.
- Contrôle mes dépenses, dépense tout mon argent.

J'essayais d'éviter de la mettre en colère mais, quoi que je fasse, je n'étais jamais correct. Sans cesse, elle me traitait de tous les noms. À la longue, j'ai fini par la croire. C'était moi le malade. C'était moi qui ne la comprenais pas. J'en étais venu à me mépriser. Je ne me reconnaissais plus.

OUI?

Ces comportements sont des manifestations

Cette brochure vous

situations ?

En êtes-vous témoin ?

Ma conjointe :

- Crie après moi, m'insulte.
- Me pousse, me frappe, me mord, me pince, me griffe, me donne des coups de pied, me lance des objets, me brusque en m'aidant.
- Menace de me blesser ou de me tuer.
- Menace de faire du mal aux personnes que j'aime.
- Menace de m'enlever mes enfants.
- M'envoie tout le temps des textes haineux.
- Menace de me faire perdre mon travail, ma réputation et ma place dans la communauté.
- Menace de recourir à une autre personne dans le but de me faire du mal et de me nuire.
- Me contacte sans arrêt par téléphone, SMS ou courriel, ou me suit continuellement même si nous ne sommes plus ensemble.

**de violence conjugale.
concerne.**

La violence conjugale dans des relations

Votre conjointe répète souvent des paroles et des gestes qui vous rabaissent et vous blessent.

Elle vous donne des ordres et décide tout à votre place.

Elle vous promet de changer, même si elle continue à vous humilier et à être violente.

Elle sème le doute et la confusion en vous disant que c'est votre faute ou que vous êtes violent.

Elle vous amène à douter de vos perceptions, car elle seule connaît la bonne façon de penser, d'agir ou de ressentir.

Elle nuit à votre réputation en révélant des choses désagréables sur vous.

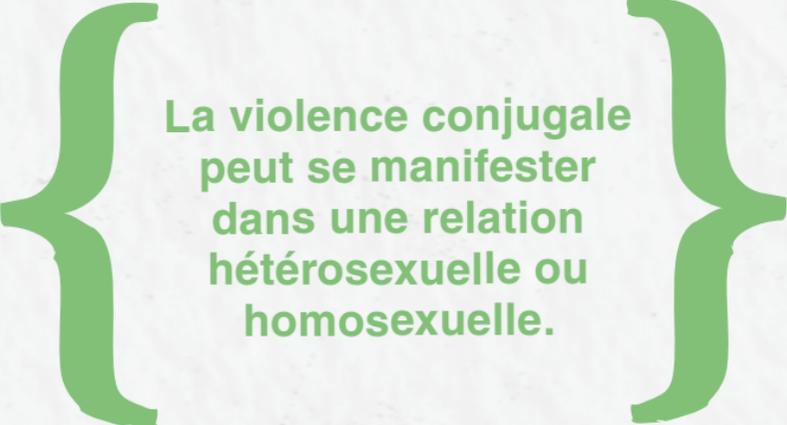
Elle est violente verbalement et physiquement.

**Chaque fois, elle s'excusait.
Au début, tu crois à ses excuses
parce que tu es amoureux et que
tu veux qu'elle s'en sorte. Tu te dis
aussi que ce n'est pas sa faute,
qu'elle ne recommencera plus.
Mais ça ne s'arrête pas et
ça empire toujours !**

**La violence conjugale ne
ni avec le temps,**

s'installe sournoisement

intimes et affectives



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

**s'arrête pas d'elle-même,
ni avec l'amour.**

Une conjointe violente ressemble à n'importe quelle femme et peut occuper une position respectable dans la société.

Elle peut être appréciée des autres et être gentille avec tout le monde.

Elle peut avoir de belles qualités et en même temps des comportements violents.

Elle peut pratiquer ou non une religion.

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

La violence conjugale

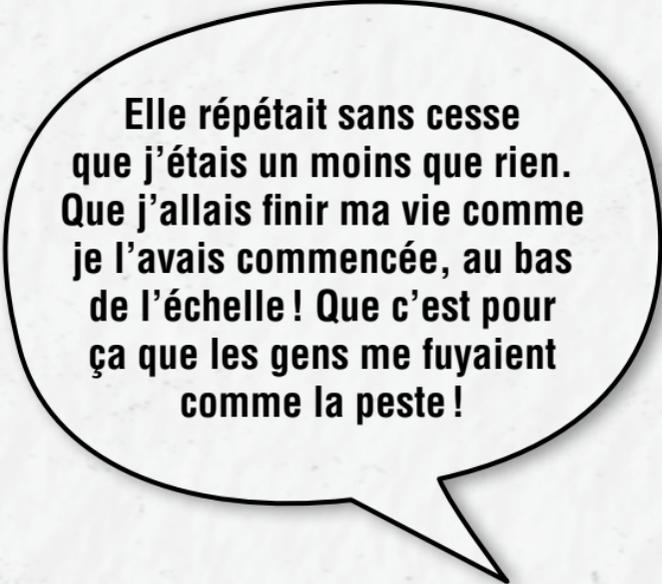
à des coups et à des

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

- Être souvent rabaissé, traité de fou, méprisé, ridiculisé par rapport à son corps.
- Être ignoré ou traité avec indifférence.
- Être traité comme un être répugnant et ignoble.
- Être fréquemment contrôlé dans ses allées et venues.
- Être menacé de ne plus pouvoir voir ses enfants.
- Être régulièrement empêché de voir ses proches ou de se rendre au travail.

C'est de la violence conjugale.

La violence psychologique détruit l'estime de soi. On finit par croire sa conjointe. On se sent stupide et fou. On pense mériter les blâmes.



Elle répétait sans cesse que j'étais un moins que rien. Que j'allais finir ma vie comme je l'avais commencée, au bas de l'échelle ! Que c'est pour ça que les gens me fuyaient comme la peste !

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 forcé de payer toutes les dépenses.
- Être empêché d'occuper un emploi de son choix.
- Être dépouillé de son argent parce que sa conjointe consomme.

C'est encore de la violence conjugale.

La négligence répétée d'une conjointe peut sembler involontaire, mais elle est voulue.

- Être obligé d'attendre pour des besoins urgents.
- Être privé de médicaments ou en recevoir trop.
- Être laissé longtemps dans une situation inconfortable, par exemple sur la toilette.

C'est aussi de la violence conjugale.

Si vous vivez de la violence psychologique ou économique, ou si vous êtes victime de négligence, demandez de l'aide.

Consultez la dernière page, vous y trouverez des services qui répondent aux besoins des hommes violentés.

Parmi toutes les certaines sont considérées

- **Les menaces**
Par exemple, menacer de vous blesser, de vous tuer.
- **La violence physique**
Par exemple, vous mordre, vous frapper.
- **La négligence criminelle**
Par exemple, vous priver de médicaments essentiels à votre santé, 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



Elle déchirait les photos de la famille et me les lançait par la tête. Quand j'ai voulu l'arrêter, elle m'a donné des coups de pied dans les parties génitales. Mais la fois où j'ai eu le plus peur est celle où elle m'a blessé avec des ciseaux.

Voici des qui peuvent vous décider

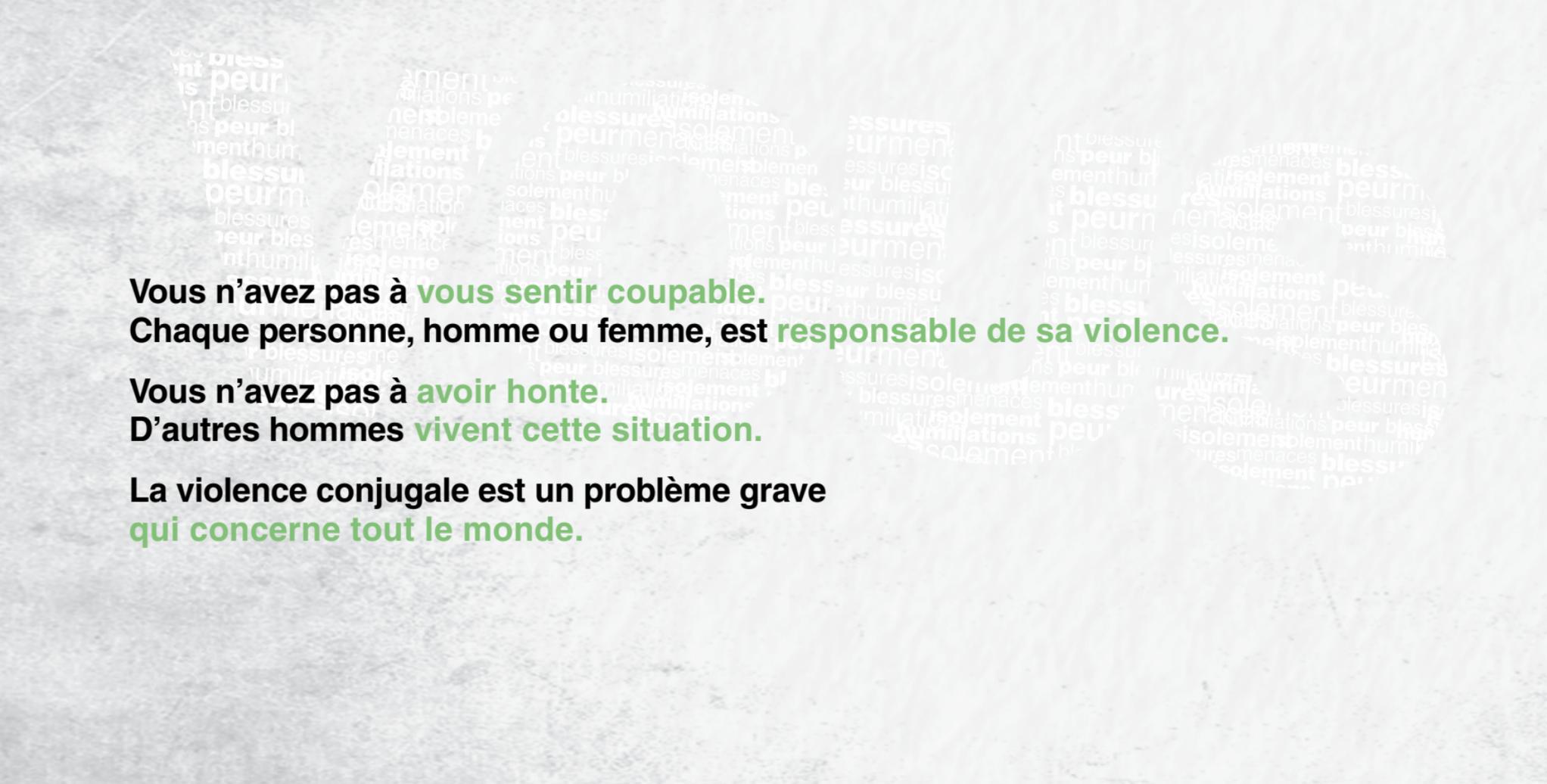
- Je ne veux plus être seul avec ce problème.
- Je veux retrouver ma sécurité.
- J'aimerais retrouver l'estime de moi et la confiance en moi, me déculpabiliser, me débarrasser de la honte.
- Je veux sauver mon couple et ma famille.
- Je veux trouver des moyens de m'en sortir et retrouver mon autonomie.
- 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.

**Si votre sécurité ou celle
n'hésitez pas**

raisons à chercher du soutien

Je restais avec elle pour les protéger. Je croyais que les enfants avaient besoin de leur mère, d'une cellule familiale unie. Mais je n'en pouvais plus de les voir me regarder avec la tristesse dans les yeux. J'avais honte. Je voulais qu'ils connaissent autre chose de leur père.

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



Vous n'avez pas à vous sentir coupable.

Chaque personne, homme ou femme, est responsable de sa violence.

Vous n'avez pas à avoir honte.

D'autres hommes vivent cette situation.

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

Ne restez pas seul.

Parlez à une personne en qui vous avez confiance.

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

Personne ne peut vous forcer à quitter votre conjointe ou à rester avec elle.

Connaissez-vous un homme Si vous obtenez sa confiance,

Écoutez-le sans juger

Croyez-le

En règle générale, les hommes qui vivent de la violence conjugale ne sont pas pris au sérieux. Ils doivent prouver sans cesse leur crédibilité et, la plupart du temps, on les considère comme les premiers suspects. Ils dévoilent donc rarement la violence qu'ils subissent parce qu'ils ont peur d'être ridiculisés et de ne pas être crus tant par leurs proches que par les services policiers.

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

victime de violence conjugale ? vous pourrez l'aider

Déculpabilisez-le

Les hommes victimes de violence conjugale peuvent ressentir de la culpabilité et un sentiment d'échec à demander de l'aide parce qu'ils n'ont pas réussi à résoudre eux-mêmes le problème, parce qu'ils n'ont pas été suffisamment « forts » pour faire face à la situation. Plusieurs éprouvent de l'humiliation parce qu'ils ne sont pas parvenus à satisfaire les attentes de leurs conjointes.

Les victimes se sentent très souvent responsables de la violence de leurs conjointes. Celles-ci sont très habiles à les culpabiliser et à nier leur propre violence.

Dites à la victime que ce sont les personnes violentes, hommes ou femmes, qui sont responsables de leurs gestes violents.

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 un homme à tolérer la violence :

- il peut espérer retrouver la relation affective ou amoureuse ;
- il peut ne pas s'identifier à une victime, la société exigeant de lui qu'il se montre plus grand, plus fort, plus indépendant et autonome que sa conjointe ;
- il peut craindre d'être identifié comme l'agresseur, les demandes d'aide des hommes violentés étant souvent perçues comme illégitimes et suspectes.

Tentez de comprendre son vécu et de respecter ses choix. Qu'il ait quitté ou non sa conjointe, 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 hommes violentés parce que la société n'encourage pas les hommes à se confier les uns aux autres. La victime peut donc éprouver de la difficulté à reconnaître ses propres besoins et à exprimer ses sentiments, ses peurs, sa douleur, et vivre de l'isolement.

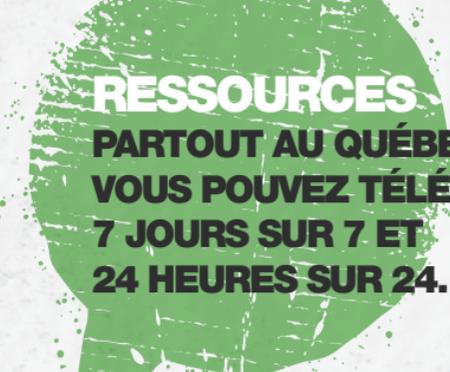
Offrez votre soutien à la victime. Parlez-lui. Faites-lui connaître son droit de faire appel à des ressources d'aide confidentielle. S'il veut en savoir plus, présentez-lui cette brochure. S'il le désire, offrez-lui de l'accompagner lors de ses démarches.

Contrez les préjugés et l'invisibilité

Les préjugés sont tenaces. Dans notre société, les hommes doivent encore se montrer indépendants, forts, rudes et autonomes. Les hommes victimes de violence conjugale peuvent se considérer comme des sous-hommes parce qu'ils ne correspondent pas à ces stéréotypes. Le poids des préjugés les amène alors à se sentir ridiculisés et marginalisés, ce qui les empêche de demander de l'aide.

Plus la victime est isolée, plus la conjointe 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 hommes victimes
de violence conjugale.**

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 versions PDF et Word française, anglaise et espagnole. 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 Service d'aide aux conjoints (SAC) (www.serviceaideconjointis.org) ;
- de la Maison Oxygène (www.maisonoxygene.com) ;
- d'Optim ;
- du CSSS Pierre-Boucher ;
- de Rudolf Rausch, formation et consultation.

Dépôt légal : 2012

Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

ISBN : 978-2-550-65503-9 (version imprimée)

978-2-550-65504-6 (version électronique)

© Gouvernement du Québec, 2012