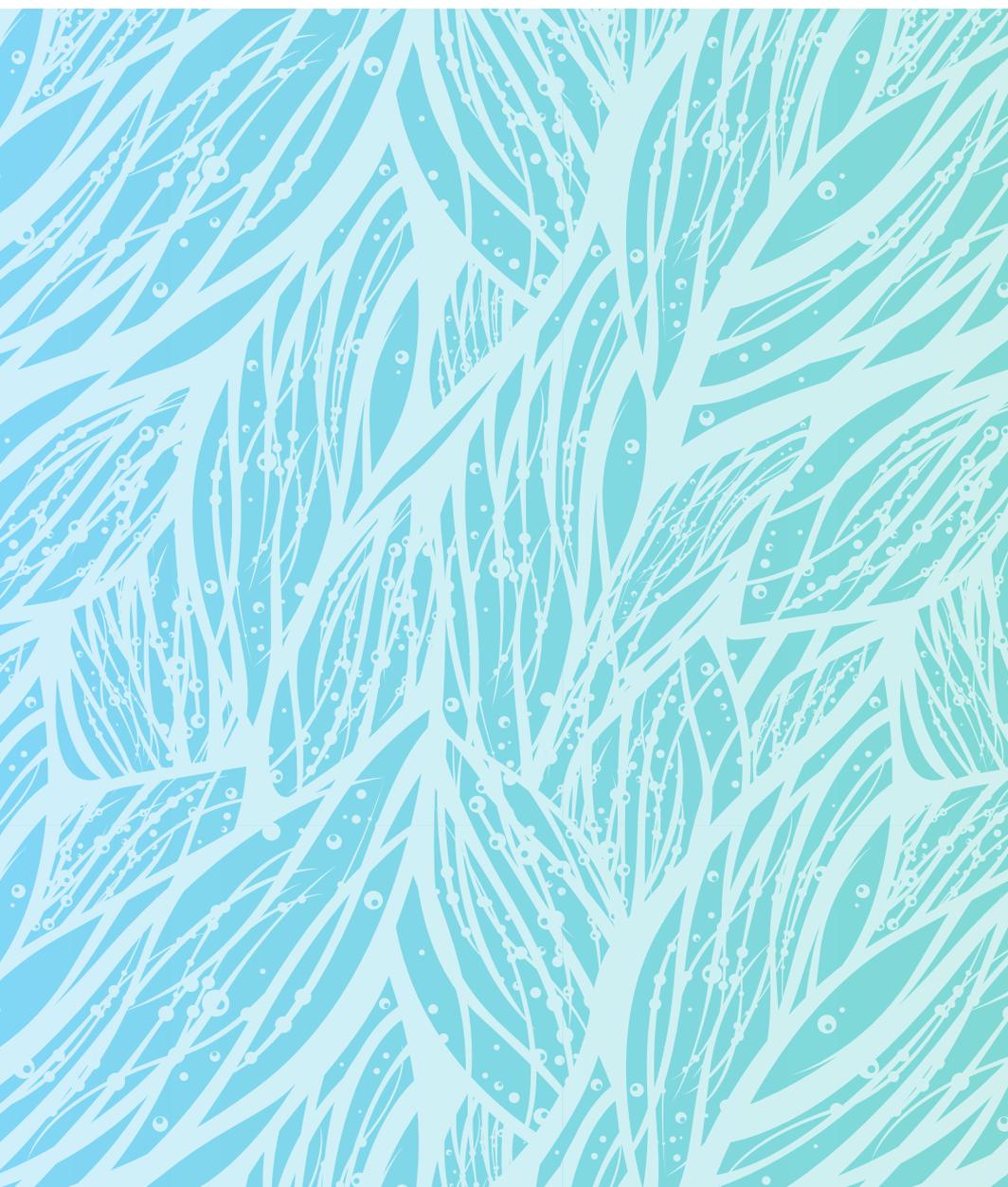


Pour les voisins, les proches,  
les amis et les collègues



La section qui suit offre des renseignements et des suggestions aux amis, amies, voisins, voisines, proches et collègues des victimes de violence familiale.

Cette partie du livre parle des femmes victimes de violence parce que les femmes sont touchées de façon disproportionnée par la violence familiale. Toutefois, son contenu est tout aussi pertinent pour toute personne qui subit ou a subi des mauvais traitements.

Il y a certaines choses que tu peux faire si tu soupçonnes qu'il existe dans un couple une relation de violence. *Voir la section « Comprendre la violence » à la page 2 pour des renseignements sur les différentes formes de violence.*



*À noter : La loi interdit d'exposer les enfants à la violence. Si tu penses qu'un enfant que tu connais est victime ou témoin de mauvais traitements, tu as le devoir d'en informer les services de protection de l'enfance.*

# Comprendre que le changement peut être difficile



Il est possible qu'une personne violente ait honte de son comportement. Si tu veux aborder le sujet de la violence familiale avec une personne que tu soupçonnes d'avoir un comportement violent dans son couple, il faut le faire en supposant que cette personne préférerait vivre une relation paisible.

Parfois, les deux partenaires sont honteux de la violence dans leur couple. Cela peut les amener à minimiser la gravité de la violence, et même à la nier.

Il est possible que le partenaire violent soit confus quant à savoir qui est responsable de la violence. Il peut vouloir changer son comportement tout en croyant que c'est à sa partenaire de faire cesser la violence. Il peut dire des choses comme « Si elle me manque de respect, alors je vais faire la même chose » ou « Elle m'a poussé à bout ».

Une victime de maltraitance peut aussi en venir à ne pas très bien savoir à qui revient la responsabilité de la violence dans sa relation. Elle peut se blâmer pour le comportement de son partenaire. Mais la victime n'est pas responsable de la violence, et rien ne peut justifier la violence. Si une personne a un comportement irrespectueux ou violent, cela ne donne pas le droit à son partenaire de faire la même chose.

Un homme violent n'est pas nécessairement violent tout le temps. Il peut aussi être respectueux et tendre envers sa partenaire, les membres de sa famille et ses amis. Si on le connaît seulement sous un éclairage positif, il peut être difficile de croire qu'il est violent dans son couple.

Tu peux penser que la violence familiale chez ton amie ou ta parente n'est pas grave puisque cette dernière reste avec son partenaire. Lis les pages 60 à 62 pour connaître les raisons qui peuvent inciter une personne à rester avec un partenaire qui la maltraite et pour comprendre combien il peut être difficile de faire des changements. Beaucoup de femmes aiment leur partenaire et veulent seulement que la violence cesse. La présente section de ce livre peut t'aider à mieux comprendre comment appuyer une personne maltraitée.

## Se préparer avant d'offrir de l'aide

Renseigne-toi sur la violence faite aux femmes et sur les ressources qui existent pour leur venir en aide. Tu peux d'abord lire ce livre — c'est un bon point de départ. Il est important de soutenir ton amie ou ta parente, mais il est aussi très important d'aller chercher l'aide nécessaire. Il peut être utile de parler à un professionnel (conseiller, conseillère, thérapeute) qui travaille dans le domaine de la violence familiale, surtout si tu veux soutenir ton amie ou ta parente à long terme. Pour ce faire, tu peux appeler une maison de transition (refuge pour femmes) dans ta région. Tu n'as pas besoin de t'identifier.

### RESSOURCES

Le centre de ressources pour les victimes de violence familiale (*Domestic Violence Resource Centre*) a un programme appelé **Voisin-es, ami-es et familles** qui vise à sensibiliser les gens aux signes avertisseurs de violence familiale et qui offre des suggestions pour aider à prévenir la violence — voir en ligne à [neighboursfriendsandfamilies.ca](http://neighboursfriendsandfamilies.ca) ou téléphoner sans frais d'interurbain au 1-855-225-0220 pour de l'information sur ce programme.

## Fais-lui savoir que tu veux l'aider

Tu crains peut-être de créer une situation embarrassante en demandant à ton amie ou ta parente si elle est victime de violence familiale. Parfois, il suffit de lui dire « As-tu besoin de parler? » ou « Je m'inquiète à ton sujet ».

Ne lui dis jamais ce qu'elle devrait faire. Elle doit prendre elle-même ses décisions. Tu peux cependant lui faire des suggestions et lui demander ce qu'elle en pense. Si tu ne sais pas ce que cette personne veut, demande-lui.

Dis-toi bien que tu n'es pas responsable de ses choix. C'est à elle de décider de ses actions. Lui dire de quitter son partenaire ne l'aidera pas. Ne t'attribue ni le mérite ni le blâme pour ses décisions.

## Offrir une bonne écoute

Bien écouter est exigeant sur le plan émotionnel. Il est souvent pénible d'entendre les détails d'une relation de violence. Tu dois toi-même être stable et équilibrée et capable de supporter les confidences et l'émoi de ton amie ou ta parente. Ton rôle est d'être là pour elle, de l'écouter. En l'écoutant, tu peux l'aider à bien voir ce qui se passe et à mieux saisir l'impact que sa situation a sur elle-même et ses enfants. Tu peux affirmer que la violence qu'elle subit n'est pas de sa faute.

La patience est indispensable pour soutenir une victime de maltraitance. Changer sa vie est un long processus, non pas un acte unique. Ce processus peut souvent prendre des mois, même des années. Ton amie ou ta parente peut en parler pendant très longtemps avant de faire des changements ou de quitter son partenaire.

## Aide-la à élaborer un plan d'urgence si elle le veut

Une victime de violence familiale devrait prévoir un itinéraire pour fuir, savoir où elle ira en cas d'urgence et comment s'y rendre. *Voir les pages 29 à 51 pour de l'information sur la planification en cas d'urgence.*

Encourage ton amie ou ta parente à téléphoner à la police si elle est menacée ou agressée. Les agents de police sont formés pour faire face à des cas de violence familiale et ils doivent suivre une procédure. Certains services de police ont une unité d'aide aux victimes. *Voir les pages 34 à 43 pour savoir ce qui pourrait se passer si ton amie ou ta parente ou encore un voisin appelait la police.*

## **Dis-lui qu'elle peut aller chercher de l'aide**

Dis à ton amie ou ta parente qu'elle peut demander l'aide d'un conseiller ou d'une conseillère et qu'il y a des programmes pour aider son partenaire à changer son comportement. Le répertoire des ressources à la fin de ce livre énumère les ressources qui existent.

## **Accompagne-la à ses rendez-vous**

Ton amie ou ta parente appréciera ton soutien, même s'il s'agit simplement de l'accompagner à ses rendez-vous.

Parler à un médecin, à la police et à un avocat peut être une expérience angoissante, tout comme se présenter en cour. Offre à ton amie ou à ta parente de l'accompagner.

## **Si elle veut quitter sa relation, aide-la à trouver un endroit où elle peut vivre en sécurité**

Réfléchis sérieusement avant de lui proposer ta maison. Avoir une femme qui a été maltraitée et ses enfants chez soi peut être excessivement stressant.

Avant de prendre une quelconque décision, aide ton amie ou ta parente à consulter le personnel d'un refuge local pour s'informer des possibilités qui s'offrent à elle.

## **Tiens compte de ses besoins**

Ton amie ou ta parente peut avoir des besoins précis. Elle peut avoir été victime de racisme ou s'être sentie exclue ou isolée par le passé lorsqu'elle a essayé d'obtenir de l'aide. Ce type d'expérience peut maintenant la faire hésiter à se tourner vers certaines organisations et certaines personnes pour du soutien.

Lis la section « Obstacles à l'accès aux services de soutien » (pages 16 à 28) pour voir si certains renseignements qu'elle contient sont pertinents pour ton amie ou ta parente. Tu pourras peut-être l'aider à trouver une source d'aide qui comprend ses besoins précis.

# À faire et à ne pas faire quand on offre du soutien

Tu peux aider ton amie ou ta parente et son partenaire à se renseigner sur les ressources auxquelles ils peuvent faire appel. Tu peux les écouter et les soutenir. Tu peux leur procurer de l'information sur la violence et sur les actes qui sont considérés comme des actes criminels.

Toutefois, tu ne peux pas prendre de décisions pour eux. Et tu ne peux pas prétendre que tu sais mieux qu'eux ce qui est le mieux pour ton amie ou ta parente, son partenaire, leurs enfants. Il revient à ton amie ou ta parente de choisir ce qu'elle veut faire.

**Ne blâme pas ton amie ou ta parente pour la violence de son partenaire.** Même si elle a fait de mauvais choix dans sa relation, elle n'est pas responsable des choix de son partenaire.

**Tu peux l'encourager à assumer la responsabilité de ses choix, mais pas de ceux de son partenaire.** De nombreuses victimes de violence disent que des amies ou des membres de leur famille leur ont offert un soutien pratique fort utile, mais que ce soutien était accompagné de blâmes, avec comme conséquence qu'elles se sentaient encore plus mal.

**Évite de dire « Je te l'avais dit. » Résiste à la tentation de dire « Je savais que ça allait arriver. »** Personne ne veut entendre ce genre de paroles qui n'arrangent rien.

**Ne porte pas de jugements.** Beaucoup de femmes victimes de violence disent qu'elles n'ont pas parlé de leur situation à une personne en particulier parce qu'elles avaient déjà entendu cette personne dire des choses comme « Je pense qu'il y a des femmes qui aiment être contrôlées par un homme fort » ou « Il n'y a pas un homme qui s'en tirerait s'il me maltraitait! »

**Prends soin de toi.** La violence que subit ton amie ou ta parente pourrait ranimer des souvenirs pénibles chez toi. Si cela arrive, tu devrais envisager de l'aider à trouver du soutien ailleurs.

**Trouve une personne pour te soutenir.** Trouve une personne avec qui tu peux discuter de tes sentiments — mais veille à ne pas trahir les confidences de ton amie ou de ta parente.

Le partenaire violent pourrait se sentir menacé par le fait que sa victime se confie à toi. Si c'est le cas, il peut être utile d'aider aussi le partenaire violent à obtenir de l'aide. Souvent, la victime de mauvais traitements sait s'il est sécuritaire ou non d'offrir d'aider son partenaire violent. Bien des femmes souhaitent que leur partenaire reçoive lui aussi de l'aide même si elles ont mis fin à leur relation.

*Appelle la police si tu fais l'objet d'une quelconque menace.*



© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 1992, 1998, 2001, 2003, 2006, 2007, 2009, 2010, 2011, 2012, 2015, 2016

9<sup>e</sup> édition (révisée)

Barbara Cottrell, rédactrice

Crystal Sutherland, réviseure et gestionnaire de projet

Allison Smith (Legal Information Society of Nova Scotia), aide à la révision et avis juridique

Kathy Kaulbach, graphiste

Etta Moffatt, conseillère en conception graphique

Publié par Communications Nouvelle-Écosse

Imprimé en Nouvelle-Écosse

Cette publication est également sur le site Web du Conseil consultatif sur la condition féminine à l'adresse [women.gov.ns.ca](http://women.gov.ns.ca).



### **Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse**

C.P. 745, Halifax (N.-É.) B3J 2T3

Téléphone : 902-424-8662

Numéro sans frais : 1-800-565-8662

Télécopieur : 902-424-0573

Courriel : [women@gov.ns.ca](mailto:women@gov.ns.ca)

Site Web : [women.gov.ns.ca](http://women.gov.ns.ca)

### **Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada**

Ceresne, Lynda, 1967–

Changer pour le mieux : un livre pour les femmes victimes de violence / Lynda Ceresne, rédactrice et réviseure; Barbara Cottrell, rédactrice. – 9<sup>e</sup> éd.

Aussi disponible sur Internet. ISBN 978-1-55457-700-2

1. Femmes victimes de violence, Services aux-- Nouvelle-Écosse.
2. Violence envers les femmes. 3. Femmes, Services aux-- Nouvelle-Écosse -- Répertoires. 4. Famille, Services à la-- Nouvelle-Écosse -- Répertoires. I. Cottrell, Barbara, 1945– II. Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse III. Titre.

HV6626.23 C3 C47 2015

362.82'9209716

C2011-909063-5