



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment se comporter avec un partenaire agressif ou violent

Au Canada, la violence conjugale est beaucoup plus répandue qu'on pourrait le croire généralement. Outre les cas dénoncés, de nombreux autres demeurent dans l'ombre. C'est que l'agresseur isole souvent son conjoint de sa famille et mine la confiance en soi de la victime, au point où même la violence devient une tâche comme un défi insurmontable.



Si vous vivez actuellement avec un conjoint agressif ou violent, sachez que ce n'est pas de votre faute. Il est important que vous obteniez de l'aide pour vous-même et pour vos enfants, si vous en avez. L'enfant qui est témoin d'actes de violence présente un risque accru de devenir agresseur lui-même ou d'être victime de violence plus tard dans sa vie. Il existe de nombreuses ressources d'aide aux victimes de violence conjugale et elles sont excellentes.

Des conseils pratiques

La première étape cruciale pour les victimes de violence conjugale consiste à reconnaître l'existence d'une situation qui ne pourra que s'aggraver si rien n'est fait. Après s'être montrés violents, beaucoup de partenaires agressifs s'excusent ou promettent que leurs gestes ne se reproduiront pas. Or, si l'agresseur ne reçoit pas d'aide, ce ne sont que des paroles en l'air et ce n'est que le début d'un autre cycle de violence.

Voici une liste de comportements abusifs :

- Frapper, bousculer, gifler, empoigner, donner des coups de pied, tirer les cheveux
- Forcer quelqu'un à se livrer à une activité sexuelle
- Proférer des menaces ou intimider
- Exploder avec des éclats de voix ou se mettre à hurler
- Briser des objets
- Empêcher la victime de fréquenter sa famille ou ses amis
- Essayer de régenter la vie de sa victime
- Lancer des injures et tenir des propos dégradants
- Faire preuve de cruauté envers des animaux, ce qui mène souvent à de la cruauté envers autrui

Ces comportements sont souvent exacerbés par des problèmes d'alcool ou de drogue.

Demander de l'aide

Un large éventail de services est offert aux victimes de violence conjugale. Ceux-ci comprennent, entre autres, les services d'hébergement d'urgence, des services juridiques ou financiers et les services de counseling en situation de crise. Ils apportent du soutien à la victime du comportement violent et à ses enfants. Certains d'entre eux fournissent de l'aide à l'agresseur. Et voici d'autres sources d'aide à signaler :

- Si votre partenaire est disposé à se faire aider, il existe des programmes de traitement efficaces pour les conjoints violents

- En cas d'urgence, composez le 911 ou appelez un centre détresse-secours local ou une ligne d'écoute téléphonique
- Si vous craignez pour votre sécurité ou celle de vos enfants, quittez la maison et appelez immédiatement la police

Prendre sa sécurité en main

Vous n'avez peut-être pas d'influence sur votre partenaire, mais vous pouvez prévoir comment réagir en cas de danger. Alors, assurez-vous de disposer d'un plan de sécurité.

- Ayez à portée de la main le numéro des centres de détresse ou des lignes d'écoute téléphonique
- Mettez au moins une amie ou un ami au courant de votre situation
- Prévoyez un endroit où passer une nuit ou deux si vous devez quitter votre domicile d'urgence
- Gardez vos clés et de l'argent dans un endroit facile d'accès, au cas où vous devriez partir d'urgence
- Gardez des clés de secours, des fonds de réserve et des vêtements de rechange chez une personne digne de confiance – une amie, un ami ou un membre de votre famille, ainsi qu'une copie de vos documents importants
- Veillez à votre sécurité financière. La dépendance financière est l'un des moyens qu'utilisent souvent les personnes violentes pour garder en otage leur partenaire. Alors, ouvrez un compte d'épargne et faites-y des versements réguliers, si minimes soient-ils.
- Montrez à vos enfants comment utiliser le téléphone en cas d'urgence

Si vous êtes victime de violence, souvenez-vous que ce n'est jamais de votre faute. Vous n'avez pas à avoir honte de quoi que ce soit; vous n'avez pas non plus à lutter toute seule ou tout seul. Cherchez l'aide dont vous avez besoin pour mettre fin à la violence ou la prévenir.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.