

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.

La violence conjugale

La violence conjugale est un grave problème qui touche des gens de tous milieux, de tous âges et de tous niveaux de revenu. Comme ses manifestations sont souvent gardées secrètes, leur fréquence et leur impact catastrophique ne sont pas bien connus du grand public. Les statistiques sur la violence conjugale dépeignent une image sombre; cependant, aux victimes de violence, elles peuvent servir à transmettre le message qu'elles ne sont pas les seules dans cette situation et, à la société, que nous devons ouvrir la porte aux victimes et aux agresseurs afin qu'ils obtiennent l'aide professionnelle dont ils ont besoin.

Ouvrir la porte par le biais de la compréhension

Un comportement violent a généralement pour but d’exercer un contrôle une autre personne et il peut se manifester de diverses façons :

- des gestes de violence, par exemple, frapper, donner un coup de pied, un coup de poing, forcer une relation sexuelle, détruire des biens
- des agressions psychologiques, par exemple, déprécier ou inspirer de la peur en menaçant de faire du mal à une personne ou à ses enfants
- les restrictions financières, comme empêcher le conjoint d'avoir de l'argent ou un emploi
- décider qui la victime verra, où elle ira ou à qui elle parlera au téléphone

La violence conjugale suit un cycle prévisible marqué par une escalade progressive de la colère de l'agresseur à l'encontre de la victime. Cette étape est habituellement marquée par des menaces qui s'intensifient et dégénèrent en violence physique.

À l'étape finale, souvent appelée l'étape de lune de miel, l'agresseur se comporte de façon aimable et affectueuse envers la victime. Il exprime alors souvent ses sentiments de honte et promet que la violence ne se reproduira pas. Les actes de violence se répètent et nombre de familles sont prises dans le cercle vicieux de la violence.

Comprendre la violence conjugale

Les gens qui n'ont pas été exposés à la violence conjugale se demanderont souvent ce qui empêche la victime de quitter son conjoint. Pour la victime, cette démarche est difficile à entreprendre. L’absence de refuge sécuritaire ou de moyens financiers permettant de subvenir aux besoins des enfants représente un obstacle important pour la plupart des victimes.

Une situation de violence a pour effet de priver la plupart des victimes de la confiance dont elles ont besoin pour prendre les décisions qu'elles savent être les meilleures pour elles. De plus, bon nombre de ces victimes continuent d'éprouver des sentiments à l'égard de leur conjoint, même s’il est violent, et demeurent avec lui dans l'espoir que la situation finira par s'améliorer.

Bien qu'il puisse y avoir de longues périodes de temps durant lesquelles les choses vont bien, il est important que les victimes de violence établissent un plan pour assurer leur sécurité et celle de leurs enfants. Voici les éléments d'un plan de sécurité : informer un ami de confiance ou un membre de la famille de la situation de violence; apprendre aux enfants comment et quand appeler le service de police; trouver un endroit où aller, par exemple, une maison d'hébergement pour les victimes de violence ou le domicile d'un ami que l'agresseur ne connaît pas. Avant tout, faites confiance à votre instinct. Si vous avez l'impression que la situation s'aggrave et pourrait devenir dangereuse, mettez votre plan à exécution.

Obtenir l'aide de professionnels

Dans toute relation interpersonnelle, la violence sous toutes ses formes n'est jamais appropriée ou justifiée. Le fait de le reconnaître constitue une première étape importante dans l'obtention d'une aide professionnelle.

Aider la victime. Un conseiller au programme d'aide aux employés (PAE) ou un autre professionnel vous aidera à examiner vos options pour que vous puissiez décider ce qui vous convient le mieux, à vous et à votre famille. Le conseiller vous aidera aussi à établir un plan de sécurité et à identifier des ressources communautaires telles que les refuges pour femmes battues ainsi que les services juridiques et financiers.

Aider l'agresseur. Les personnes violentes sont encouragées à assumer la responsabilité de modifier leur comportement. Une rencontre avec un conseiller vous permettra de prendre conscience de certains aspects de votre personnalité et de mettre en évidence les circonstances qui vous incitent à devenir violent. Le conseiller vous aidera aussi à trouver des ressources communautaires telles que des programmes de gestion de la colère et de développement des aptitudes en communication.

La violence devrait être comprise, mais jamais tolérée ou ignorée. Si vous avez besoin d'aide ou si vous connaissez une personne qui aurait besoin d'aide, communiquez avec un professionnel et renseignez-vous sur ce que vous pouvez faire, sur la façon de créer un plan de sécurité ou sur les ressources communautaires pouvant apporter du soutien.
© 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.