

# Veiller à votre sécurité





# Table des matières

Types de violence .....	2
Cycle de la violence .....	4
Plan d'urgence .....	6
Exemple de plan d'urgence .....	7
ÉTAPE 1 : La sécurité durant un événement violent .....	7
ÉTAPE 2 : La sécurité lorsque vous vous préparez à partir ....	9
ÉTAPE 3 : La sécurité dans ma propre maison.....	12
ÉTAPE 4 : La sécurité à l'aide d'une ordonnance de protection.....	14
ÉTAPE 5 : La sécurité au travail et en public.....	16
ÉTAPE 6 : La sécurité et la consommation de drogues ou d'alcool.....	18
ÉTAPE 7 : La sécurité et ma santé émotionnelle .....	19
ÉTAPE 8 : Les objets à emporter à votre départ.....	21
Lignes d'écoute téléphonique et refuges d'urgence.....	23
Trouver un endroit sûr où habiter .....	24
À court terme .....	24
À long terme.....	26
Thérapie familiale.....	27
Thérapie pour la personne qui choisit d'utiliser la violence.....	28



# Types de violence

La violence familiale est un abus de pouvoir dans une relation familiale, de confiance ou de dépendance. Il peut s'agir de différentes formes d'abus, de mauvais traitement ou de négligence que les adultes ou les enfants subissent soit dans leurs relations intimes, de parenté ou de dépendance.

La violence familiale comprend :

- Violence physique : blessures infligées à vous-même ou aux membres de votre famille;
- Violence psychologique : menaces proférées contre vous ou contre votre famille, destruction de vos biens ou abus vous faisant craindre pour votre sécurité;
- Violence affective : une façon de vous traiter qui blesse la confiance en soi et l'estime de soi;
- Exploitation matérielle : le fait de vous forcer, vous ou un membre de votre famille, à renoncer à de l'argent ou à des objets;
- Séquestration : le fait de ne pas vous laisser, vous ou un membre adulte de votre famille, entrer et sortir à votre gré;
- Violence sexuelle : le fait de vous forcer à participer à une activité sexuelle non voulue.



N'importe qui peut être victime de violence familiale, peu importe l'origine ethnique, le niveau d'instruction, le sexe ou l'âge.

Voici certains signes que vous êtes victime de violence :

- On vous rabaisse.
- On contrôle ce que vous faites, qui vous pouvez voir et où vous pouvez vous rendre.
- On vous empêche de voir vos amis ou votre famille.
- On vous empêche de prendre des décisions.
- On vous menace ou on vous intimide avec la parole ou des armes.
- On vous force à donner votre argent ou votre chèque de paie, on vous demande de l'argent ou on refuse de vous en donner.
- On vous blesse physiquement. Par exemple, on vous bouscule, vous gifle, vous étouffe ou vous frappe.

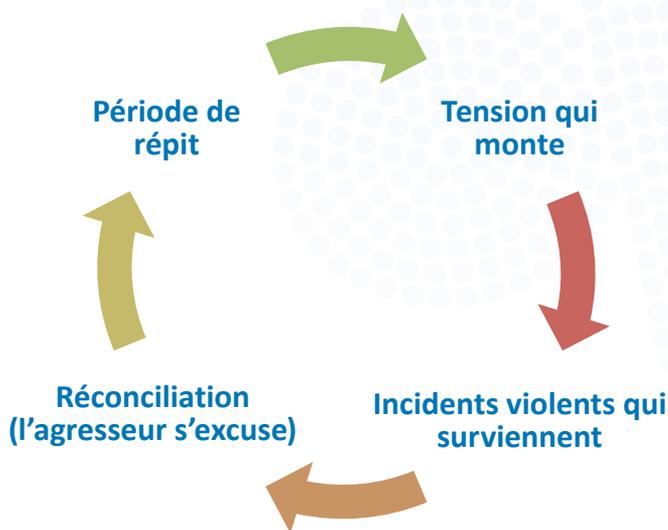
Lorsque vous serez prêt(e) à mettre fin à une relation violente, vous devrez réfléchir à une façon de veiller à votre sécurité, au fait que vous vivrez séparément et à la façon dont vous pourrez continuer à être de bons parents pour vos enfants.





# Cycle de la violence

Toutes les familles sont différentes, mais les victimes de violence familiale remarquent souvent que les événements violents se produisent en cycles. Les choses vont bien, mais après un moment, la personne violente semble devenir plus dangereuse. Les habitants de la maison commencent à ressentir une certaine nervosité. Au fil du temps, ils peuvent deviner que les choses vont mal tourner à la maison. La personne violente commence soudainement à agir de façon incontrôlée, faisant du mal aux membres de la famille et brisant des objets dans la maison. Toutefois, cette personne fait seulement semblant d'être incontrôlable : cette violence est une tactique pour contrôler le reste de la famille. Même si les membres de la famille sont blessés, ils ne peuvent rien faire pour mettre un terme à la situation. C'est la personne violente qui mène le bal et choisit de leur faire du mal. La violence ne cesse que lorsque cette personne décide d'arrêter. Après coup, la famille vit souvent une période de répit, une « lune de miel ». La personne violente s'excuse et promet de ne jamais recommencer. La victime croit les promesses de l'agresseur, elle veut reprendre le cours normal de sa vie, mais en réalité, ce n'est qu'un semblant de normalité. Tout semble bien aller pendant un moment... jusqu'à ce que le cycle reprenne.



Sur une longue période, ce cycle peut se répéter à maintes reprises. Les périodes de répit, où la vie peut sembler normale, s'amenuisent progressivement, jusqu'à disparaître totalement. Si la violence se poursuit depuis très longtemps, la famille peut en venir à croire qu'une journée sans blessure est une bonne journée.

Si le cycle n'est pas très rapidement interrompu, il se poursuit jusqu'à ce que la victime parte ou meure. Au cours des premières semaines d'une relation violente, une personne violente peut comprendre qu'elle fait du mal à sa famille et accepter d'obtenir de l'aide et de suivre une thérapie. Toutefois, plus la violence perdure, plus il est probable que cette personne croie que c'est une bonne façon de contrôler sa famille.

La victime n'est pas responsable de cette violence, mais le problème ne cesse souvent que lorsqu'elle choisit de quitter la relation. La personne violente n'est peut-être pas consciente qu'elle doit cesser d'agir ainsi. Elle croit que les choses vont bien.

Comme vous êtes le meilleur juge de votre situation, vous êtes la meilleure personne pour faire les choix qui s'imposent afin de veiller à votre sécurité et à celle de vos enfants.





## Plan d'urgence

Si votre partenaire est une personne violente, vous faites probablement déjà bien des choses, chaque jour, pour veiller à votre sécurité et à celle de vos enfants, dans la mesure du possible. Vous n'êtes pas responsable du comportement violent de l'autre personne. Cette personne décide elle-même de ses actes et elle seule est responsable de son comportement violent.

Les situations varient d'une personne à une autre. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de préparer un plan d'urgence. Le présent livret contient quelques suggestions et pourrait vous donner des idées. Toutefois, le meilleur plan est celui que vous préparerez en fonction de votre propre situation. Vous savez mieux que quiconque ce qui vous aidera à préserver votre sécurité et celle de vos enfants.

Parfois, la situation change. Le cas échéant, jetez un nouveau coup d'œil à votre plan pour vérifier si vous devez le mettre à jour. Par exemple, si vous conservez un sac de vêtements dans un endroit sûr, vous devrez peut-être y ajouter des vêtements d'une taille plus grande lorsque vos enfants grandissent.

Certaines personnes décident de garder leur plan d'urgence secret. D'autres préfèrent le confier à des gens en qui ils ont une confiance absolue. C'est votre décision. Un infirmier de la région, votre travailleur social, un intervenant des services aux victimes ou un thérapeute peuvent vous aider à discuter de votre plan d'urgence, ou encore vous donner des renseignements sur les services offerts dans votre communauté ou dans les environs.



## Exemple de plan d'urgence

J'ai planifié ce que je dois faire pour veiller à ma sécurité et à celle de mes enfants. Je ne contrôle pas les actes violents des autres, mais c'est moi qui choisis comment j'y réagis.

### ÉTAPE 1 : La sécurité durant un événement violent

#### **Je peux utiliser certaines des méthodes suivantes pour veiller à ma sécurité et à celle de mes enfants :**

Si je décide de partir, je vais

*Je dois m'entraîner à sortir de la maison en toute sécurité. Penser aux portes, aux fenêtres, aux ascenseurs, aux escaliers ou aux sorties de secours que je pourrais utiliser.*

Je peux ranger mon sac à main, mon porte-feuille, mon téléphone et un chargeur, ainsi que les clés de ma voiture dans

*afin de pouvoir partir plus rapidement.*

Je peux confier les problèmes de violence à

*et lui demander d'appeler la police si cette personne entend des bruits suspects provenant de ma maison.*

Je peux également parler des problèmes de violence à

*et lui demander d'appeler la police si cette personne entend des bruits suspects provenant de ma maison.*

Je peux montrer à mes enfants comment appeler la police et les services d'incendie.

J'utiliserai

*comme code secret avec mes enfants ou mes amis, afin qu'ils sachent quand demander de l'aide.*

Si je dois quitter ma maison, j'irai

*Je dois préparer cette démarche même si je ne crois pas qu'il y aura d'autres actes violents.*

Si je ne peux pas aller à cet endroit, alors j'irai

Si je soupçonne que mon conjoint ou ma conjointe agira de façon violente, j'essaierai d'aller dans un endroit qui présente moins de risque, comme

*Je dois essayer d'éviter des endroits comme la salle de bain, le garage, la cuisine, près du téléphone, un endroit où on trouve des armes ou une salle qui n'est pas pourvue d'une porte ou d'une fenêtre donnant sur l'extérieur.*

Je me fierai à mon bon jugement, à mon expérience et à mon intuition.

Je dois me protéger et protéger mes enfants jusqu'à ce que nous soyons hors de danger.

## ÉTAPE 2 : La sécurité lorsque vous vous préparez à partir

Mon départ doit être effectué de façon à préserver ma sécurité. Les personnes violentes réagissent souvent fortement lorsqu'elles croient que leur partenaire est sur le point de les quitter.

### **Je peux utiliser certaine des stratégies ci-dessous :**

Je laisserai de l'argent et un trousseau de clés chez

*au cas où je devais partir subitement.*

Je conserverai des copies des documents importants ou un autre trousseau de clés chez

J'irai à la banque et j'ouvrirai un compte d'épargne d'ici

*afin de favoriser mon autonomie.*

Je peux obtenir des conseils juridiques d'un avocat ou d'une personne de l'aide juridique qui comprend les problèmes de violence familiale.

## **Voici d'autres choses que je peux faire pour veiller à ma sécurité :**

Le numéro du refuge pour victimes de violence familiale dans ma région est le

*Je peux demander de l'aide et trouver un refuge en appelant ce numéro.*

S'il n'y a pas de refuge pour victimes de violence familiale dans ma région, je peux appeler le travailleur social communautaire ou l'infirmier responsable. Voici leurs numéros de téléphone :

Je vais parler à

*pour vérifier si ces personnes peuvent m'accueillir chez elles ou me prêter de l'argent.*

Je peux laisser un sac de vêtements chez

*ou lui emprunter des vêtements de rechange.*

Je vais prendre le temps de réviser mon plan d'urgence tous les (jours/mois/semaines)

*afin de planifier la meilleure façon de quitter ma résidence.*

*(intervenant en violence familiale, infirmier, travailleur social ou ami) a accepté de m'aider à réviser ce plan.*

J'essaierai de mettre mon plan d'urgence en pratique et je ferai des exercices avec mes enfants lorsque la situation me le permettra en toute sécurité.



## ÉTAPE 3 : La sécurité dans ma propre maison

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour accroître votre sécurité dans votre maison. Ce n'est pas toujours possible de tout faire en même temps, mais vous pouvez adopter des mesures de sécurité une à une.

### Les mesures de sécurité que je peux appliquer incluent :

- Je peux changer les verrous de ma porte et des fenêtres dès que possible.
- Je peux remplacer les portes de bois par des portes de métal ou d'acier.
- Je peux installer un système de sécurité, notamment des verrous supplémentaires, des barreaux aux fenêtres, des bâtons pour bloquer les portes, un système d'alarme, etc.
- Je peux acheter des échelles de corde à utiliser pour nous échapper depuis les fenêtres du deuxième étage.
- Je peux acheter des détecteurs de fumée et des extincteurs pour chaque étage de ma maison ou de mon appartement.
- Je peux montrer à mes enfants comment m'appeler ou appeler une autre personne (ami/intervenant/autre) à frais virés au cas où mon (ex-)partenaire les enlèverait.
- Je peux installer l'option de protection d'appel sur mon téléphone. Cela me permet de faire des appels téléphoniques, même à la personne violente, sans que mon numéro soit affiché sur l'appareil de l'autre personne, afin que la personne violente ne puisse pas obtenir mon numéro de téléphone.

Je parlerai aux gens qui prennent soin de mes enfants et je leur donnerai une liste afin qu'ils sachent qui est autorisé ou non à aller chercher mes enfants. Voici les gens à qui je peux parler et remettre une liste écrite :

École

Personnel de la garderie

Gardienne

Enseignant de l'école du dimanche

Enseignant

Autre

Je peux confier à (voisin), à (membre du clergé) et à (ami)

*que je suis séparé(e) et qu'ils doivent appeler la police si mon (ex-)partenaire rôde près de chez moi.*

## ÉTAPE 4 : La sécurité à l'aide d'une ordonnance de protection

Parfois, une ordonnance du tribunal peut aider à protéger la famille. Parlez-en à votre travailleur des services aux victimes pour savoir si cela vous convient.

Beaucoup de gens obéissent aux ordonnances du tribunal, mais ce n'est qu'une partie de votre plan de sécurité. Vous devrez peut-être demander à la police et aux tribunaux d'exécuter une ordonnance de protection, un engagement à ne pas troubler la paix ou toute autre ordonnance du tribunal.



## Je peux aider la police à faire respecter l'ordonnance de protection me concernant en :

*Je dois veiller à toujours les conserver près de moi ou sur moi. Si je change de sac à main, je ne dois pas oublier de transférer mes ordonnances de protection dans mon nouveau sac.*

J'informerai mon employeur, les membres du clergé qui m'aident, mes amis, ainsi que

*que j'ai obtenu une ordonnance de protection.*

Si mon (ex-)partenaire détruit l'ordonnance de protection, je peux en obtenir une nouvelle copie au palais de justice, auprès de mon avocat(e) ou

Si mon (ex-)partenaire enfreint l'ordonnance de protection, je peux appeler la police et signaler l'infraction, communiquer avec l'agent de probation ou de libération conditionnelle de mon (ex-)partenaire, appeler mon avocat, ou informer la cour de l'infraction. Je dois signaler toute infraction à l'ordonnance.

Si la police ne peut pas m'aider, je peux appeler mon travailleur de soutien, l'agent de libération conditionnelle ou de probation de mon (ex-)partenaire, ou encore mon avocat pour soumettre une plainte auprès de la GRC.

## ÉTAPE 5 : La sécurité au travail et en public

Je suis libre de décider si je désire confier à quiconque le fait que mon partenaire a été violent(e) envers moi et le fait que je pourrais être toujours en danger, et à quel moment en parler. Mes amis, ma famille et mes collègues peuvent m'aider à me protéger. Je dois penser attentivement aux personnes à qui je pourrais demander de l'aide.

### **Je peux faire une ou plusieurs des démarches suivantes :**

Je peux informer mon patron, le superviseur des services de sécurité et

*au travail, de ma situation.*

Je peux demander à

*de m'aider à filtrer mes appels au travail.*

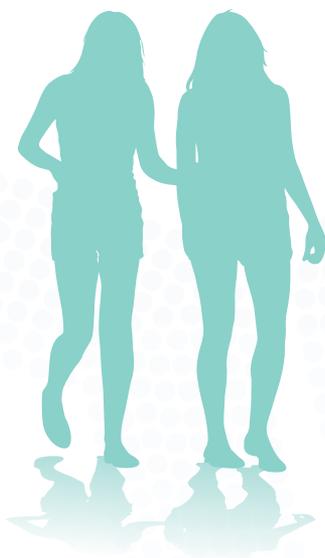
Lorsque je quitte le travail, je peux

Lorsque je retourne à la maison, si j'ai des problèmes, je peux

Si j'utilise un taxi ou l'autobus, je peux

Je peux fréquenter une autre épicerie ou un autre centre commercial et faire mes courses à des moments différents de mes anciennes habitudes afin de réduire le risque de contact avec mon (ex-)partenaire.

Je peux également



## ÉTAPE 6 : La sécurité et la consommation de drogues ou d'alcool

Si j'ai l'intention de consommer de l'alcool ou des drogues, je peux le faire à un endroit sûr, avec des gens qui comprennent le risque de violence et qui se soucient de mon bien-être.

Je peux également

Si mon (ex-)partenaire consomme de la drogue ou de l'alcool, je peux

Pour veiller à la sécurité de mes enfants, je peux

## ÉTAPE 7 : La sécurité et ma santé émotionnelle

L'expérience de la violence et de l'humiliation verbale par son partenaire est généralement épuisante et difficile émotionnellement. En effet, il faut beaucoup de courage et encore plus d'énergie pour se construire une nouvelle vie.

**Pour conserver mon énergie et mes ressources émotionnelles et éviter les difficultés du même ordre, je peux entreprendre certaines des démarches suivantes :**

Si je me sens déprimé(e) et prêt(e) à retourner dans une situation où je pourrais être victime de violence, je peux

Lorsque je parle à mon (ex-)partenaire en personne ou par téléphone, je peux



Je peux me parler avec des phrases qui commencent par « Je peux... » et essayer d'adopter une attitude affirmée avec les autres.

Je peux me dire

*lorsque je sens que les gens autour de moi essaient de me contrôler ou d'être violents à mon égard.*

Je peux appeler

*pour obtenir du soutien.*

Je peux essayer d'en apprendre davantage sur les ateliers et les groupes de soutien dans ma collectivité et y participer en appelant le refuge local pour obtenir des renseignements.



## ÉTAPE 8 : Les objets à emporter à votre départ

Si je quitte une personne violente, il est important de prendre certains objets avec moi. Si possible, je peux donner des copies des documents importants et des vêtements de rechange à un ami, au cas où j'aurais à partir rapidement.

Si j'ai le temps, je peux prendre d'autres objets ou les conserver ailleurs qu'à la maison. Je dois essayer de rassembler tous les objets au même endroit afin de faciliter un départ rapide.

### En cas de départ, je dois apporter les choses suivantes :

- papiers d'identité pour mes enfants et moi
- ordonnance de protection
- cartes d'assurance sociale
- dossiers scolaires et carnets de vaccination
- chéquier et cartes bancaires
- clés (maison, véhicule et bureau)
- médicaments
- documents de divorce ou de séparation
- bail, contrat de location, titres et documents hypothécaires
- documents d'assurance
- carnet d'adresses
- objets ayant une valeur sentimentale
- couvertures et jouets favoris des enfants
- certificats de naissance
- documents d'immigration
- argent
- cartes de crédit
- permis de conduire et preuve de propriété du véhicule
- passeport
- dossiers médicaux
- livrets bancaires
- petits objets de valeur
- photos
- bijoux
- téléphone et chargeur

## Les numéros de téléphone que je dois connaître :

GRC :
Thérapeute :
Refuge pour femmes :
Ligne d'écoute des TNO :
Ligne d'écoute en cas d'urgence (24 heures) :
Avocat :
Travail :
Superviseur (maison) :
Pasteur, prêtre ou aîné :
Autres :



## Lignes d'écoute téléphonique et refuges d'urgence

Nous avons tous un rôle à jouer pour mettre fin à la violence familiale. Si vous ou une personne que vous connaissez êtes en danger immédiat, appelez votre détachement local de la GRC. Composez votre préfixe local à trois chiffres, suivi du 1111.

Que vous soyez victime de violence ou utilisiez la violence dans votre relation, parlez à une personne de confiance. Il peut être plus facile de parler en privé avec une personne ne faisant pas partie de votre famille. Un travailleur social ou un conseiller peut vous aider. Si vous vous sentez plus à l'aise avec votre prêtre, votre pasteur, un médecin ou un infirmier, ils peuvent également vous aider.

Si vous ou les membres de votre famille êtes victimes de violence familiale, vous pouvez parler à quelqu'un en privé en appelant la Maison Alison-McAteer au 1-866-223-7775. La communication est gratuite et on peut vous aider à demander une ordonnance de protection d'urgence.

Si tu es jeune et que tu as besoin de parler à quelqu'un, tu peux communiquer avec Jeunesse, J'écoute, au 1-800-668-6868 (sans frais), ou consulter le site Web suivant : [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca).

Le Programme de counseling communautaire des TNO soutient les personnes aux prises avec différents types de problèmes, comme la violence familiale, les troubles de santé mentale et les dépendances. Ces services d'aide sont offerts gratuitement à tous les résidents des TNO.

La ligne d'aide des TNO est disponible en tout temps. Composez le 1-800-661-0844.



# Trouver un endroit sûr où habiter

## À court terme

Il y a cinq refuges pour victimes de violence familiale aux TNO. Vous pouvez téléphoner en tout temps pour planifier votre sécurité, gérer une situation de crise, recevoir du soutien affectif ou des renseignements, ou être orienté(e) vers l'aide adéquate.

Maison Alison-McAteer de la YWCA (Yellowknife)  
Sans frais au 1-866-223-7775 ou à Yellowknife au 873-8257

Centre de soutien aux familles en situation de crise (Hay River)  
867-874-6626 ou 867-874-3311

Maison de transition d'Inuvik  
867-777-3877

Maison Sutherland (Fort Smith)  
1-877-872-5925 (sans frais) ou 872-4133 (à Fort Smith)

Centre de crise pour les femmes et les enfants (Tuktoyaktuk)  
867-977-2000

## **Combien de fois ai-je le droit de séjourner au refuge?**

Vous pouvez venir au refuge aussi souvent que vous en avez besoin. Si vous êtes victime de violence familiale, vous avez le droit de vous réfugier.

## **Dois-je informer la GRC de la situation?**

Le choix de communiquer avec la police ou non vous revient. Les intervenants peuvent vous demander si vous souhaitez contacter la GRC, mais ils ne vous obligeront à rien. Si vous décidez de ne pas signaler les actes de violence ou porter des accusations contre la personne qui vous fait du mal, vous pouvez quand même loger au refuge.

### **Est-ce que les Services sociaux m'enlèveront mes enfants si je vais au refuge?**

Les intervenants ne prendront contact avec les Services sociaux que s'ils croient que vos enfants ont été victimes de violence, et ce, pour s'assurer de leur sécurité et pour leur offrir de l'aide et des conseils. Cela ne signifie pas que vos enfants seront placés dans une famille d'accueil. En emmenant vos enfants au refuge, vous montrez que vous prenez soin de vos enfants convenablement et que vous avez leur sécurité à cœur.

### **Qui peut s'y réfugier?**

Toute femme victime de violence familiale se trouvant aux TNO. S'il n'existe aucun refuge dans votre collectivité ou région, l'Administration des services de santé et des services sociaux locale peut vous offrir gratuitement, à vous et à vos enfants, un billet aller-retour pour vous rendre au refuge le plus près et en revenir.

### **Comment dois-je m'y prendre si j'ai besoin d'aller au refuge?**

Si vous êtes une victime de violence familiale et que vous avez besoin de séjourner au refuge, composez l'un des numéros indiqués au dos de la présente brochure. Vous pouvez téléphoner en tout temps. Un des intervenants du refuge vous donnera de plus amples détails et directives.

### **Que se passera-t-il au refuge?**

Vous et vos enfants aurez votre propre chambre. Les intervenants seront là pour vous écouter si vous sentez le besoin de parler. Vous discuterez de violence familiale et, si vous le souhaitez, des services qui vous sont offerts, comme le counseling communautaire, le soutien du revenu et la façon de faire une demande de logement. La décision d'avoir recours aux services ou non vous reviendra.

## **Combien de temps dois-je demeurer au refuge?**

La durée maximale de séjour est habituellement de six semaines, mais vous pouvez partir quand vous le souhaitez. Après avoir quitté le refuge, vous pouvez faire à votre guise. Avant de partir du refuge, un intervenant peut vous aider à élaborer un plan pour assurer votre sécurité et celle de vos enfants.

## **Si je suis victime de violence familiale, mais ne souhaite pas séjourner au refuge, quelles sont mes possibilités?**

Les intervenants du refuge peuvent vous apporter leur soutien par téléphone et vous aider à élaborer un plan pour assurer votre sécurité. Si vous demeurez près d'un refuge et avez besoin d'aide, venez nous voir.

## **À long terme**

Un refuge est un endroit sécuritaire où vous et vos enfants pouvez rester le temps de réfléchir aux étapes suivantes. Le personnel du refuge vous demandera si vous voulez retourner dans votre maison, mais sans la personne violente.

Trouver un endroit où vivre peut être stressant, mais vous pourriez décider qu'avoir votre propre logis est la solution la plus sûre pour vos enfants et vous-même. Vous pouvez louer une demeure dans votre collectivité ou trouver un colocataire afin de partager les dépenses. Vous devriez prendre les décisions qui vous conviennent le mieux.

Si vous avez des enfants avec la personne violente, vous devez contacter un avocat qui vous aidera avec les questions de garde. Appelez immédiatement les services d'aide juridique pour obtenir des conseils. Dans la plupart des cas, l'autre parent a tout de même des droits et des responsabilités à l'égard des enfants. Plus vous aurez de renseignements, mieux vous serez préparé(e) pour la suite.



## Thérapie familiale

La violence familiale, c'est bien plus qu'un simple coup. C'est un cycle de maltraitance que certains membres de la famille utilisent afin de contrôler les autres.

La victime a généralement besoin de thérapie et pourrait avoir besoin de traitements médicaux. Rendez-vous dans un centre de soins si vous êtes blessé(e) physiquement. L'infirmier pourra vous dire où trouver un service de thérapie pour les victimes de violence familiale.

Nombre de parents coincés dans une relation violente veulent croire que leurs enfants ne sont pas conscients de la situation ou ne sont pas touchés par le problème. Malheureusement, les enfants sont perturbés par cette situation, même s'ils ne sont pas directement victimes des actes violents. La violence à la maison peut influencer la façon dont l'enfant agit, de même que sa propre perception de lui-même.

Les parents veulent protéger leurs enfants de tout mal : un thérapeute peut aider l'enfant à parler de ses sentiments et lui expliquer comment veiller à sa sécurité.





## Thérapie pour la personne qui choisit d'utiliser la violence

Une personne qui choisit d'utiliser la violence contre les membres de sa famille pense souvent que tout va bien, et qu'elle n'a pas besoin d'aide. La personne violente peut même dire que les autres personnes de la famille sont la source du problème et que ce sont elles qui ont besoin de thérapie pour changer leur comportement. En réalité, c'est la personne violente qui doit changer.

Ce n'est pas à la victime d'amener l'autre personne à changer, mais les gestes de la victime joueront souvent un rôle important dans sa décision de cesser d'être violente. Par exemple, si la personne est arrêtée ou si un tribunal lui ordonne de rester à l'écart de son partenaire et de ses enfants, elle pourrait comprendre à quel point elle fait du mal à sa famille. C'est une étape cruciale au changement.

Les TNO ont mis en place des programmes de thérapie spécialisés pour aider les gens à ne plus commettre de gestes violents. Ces programmes sont offerts en prison et dans les collectivités. Le projet Options de traitement en matière de violence familiale (OTVF) aide les gens accusés de violence familiale à accepter la responsabilité de leurs gestes et à cesser de faire du mal aux membres de leur famille. Le Tribunal du mieux-être aide les gens qui sont prêts à établir et à suivre un plan de mieux-être à se concentrer sur les choses qui les aident à ne pas retourner en prison.



## **J'ai fait du mal à un membre de ma famille et je me sens terriblement coupable. Comment puis-je changer mon comportement?**

Faire du mal aux membres de votre famille est très grave. Vous pouvez choisir de ne pas avoir recours à la violence. Si vous êtes en prison, vous devriez parler à la personne responsable de votre dossier des façons de faire de meilleurs choix. Si vous n'êtes plus en prison, parlez à un travailleur en mieux-être ou à un intervenant en santé mentale de votre collectivité.

Vous pouvez aider votre famille pendant que vous êtes en prison. Par exemple, faire en sorte que votre famille ait suffisamment d'argent et puisse rester dans votre maison.

## **Comment puis-je prouver à la personne que j'ai blessée que je suis désolé(e)?**

Vous pouvez faire preuve de respect à l'égard de la personne que vous avez blessée et accepter la responsabilité de vos actions. Ce n'est pas la faute de la victime.

N'oubliez pas que la personne que vous avez blessée a besoin de se sentir en sécurité. Parfois, la meilleure chose à faire est de la laisser tranquille. Vous devez obéir en tout point au juge. Cela signifie que si on vous ordonne de garder vos distances, vous devez le faire.

Vous pouvez parler à la personne responsable de votre dossier en prison, à votre agent de probation ou aux gens de votre collectivité pour apprendre comment faire de meilleurs choix.