

# Campagne de sensibilisation sur la violence faite aux femmes et aux filles



**LA VIOLENCE CONJUGALE DÉTRUIT... RÉAGISSONS!**

Quelle que soit sa forme ou l'ampleur avec laquelle elle se manifeste, la violence conjugale a toujours un effet destructeur sur la personne qui en est victime ou témoin

**RESSOURCES D'AIDE**

- CENTRE DE FEMMES 289-2588
- SERVICE D'ÉCOUTE 289-2422 1-866-666-2422
- LA SÉJOURNELLE 819-537-8348
- SOS VIOLENCE CONJUGALE 1-800-363-9010
- ACCORD MAURICE 819-693-5264
- CENTRE de S.S.S. de la Vallée-de-la-Batiscan 365-7555
- SÛRETÉ DU QUÉBEC 365-4365
- OULACS 819-373-1232



Centre de femmes  
Femmes de Mékinac

211, rue Saint-Jacques  
Sainte-Thècle,  
(Québec)  
G0X 3G0

Tél. (418) 289-2588  
Fax. (418) 289-2589



Stratégie nationale  
sur la sécurité communautaire  
et la prévention du crime

National Strategy  
on Community Safety  
and Crime Prevention

# Table des matières

Présentation du projet Programme de mobilisation des collectivités (PMC)	3
Répertoire des ressources en matière de violence conjugale dans Mékinac	4
Dépliant “La violence conjugale détruit... Réagissons !”	5
Dépliant “La violence c'est assez ! Numéro 1”	6
Dépliant “La violence c'est assez ! Numéro 2”	7
Poster “J'ai reçu des fleurs aujourd'hui...”	8
Poster “La violence conjugale détruit !! Réagissons”	9
Poster “L'amour ça devrait pas faire mal... Parles-en !”	10
Article “Connaissez-vous le Centre de Femmes de Mékinac ?”	11
Article “La violence détruit... Réagissons!”	12
Article “Les comportements violents, tentons de les comprendre...”	13
Article “Les conséquences de la violence chez la victime ainsi que sur son entourage.”	14
Article “Ne soyons pas complices de la violence... réagissons !”	15
Article “Tu es victime de violence ? Tu connais une personne qui en est victime ? Tu as des questions ?”	16
Article “Pour mieux comprendre et lutter contre la violence”	17
Article “La violence conjugale ? Non merci !”	18
Affiche “Coup de velours dans un gant de fer”	19

# **Campagne de sensibilisation sur la violence faite aux femmes et aux filles**

## **Au sujet de notre projet**

Stratégie nationale sur la sécurité communautaire et la prévention du crime.

## **Les objectifs du projet étaient de :**

- Sensibiliser la collectivité sur la violence faite aux femmes et aux filles,
- Améliorer les services et l'accès aux services en matière de violence faite aux femmes et aux filles du territoire de Mékinac,
- Faire de la prévention dans le milieu scolaire.

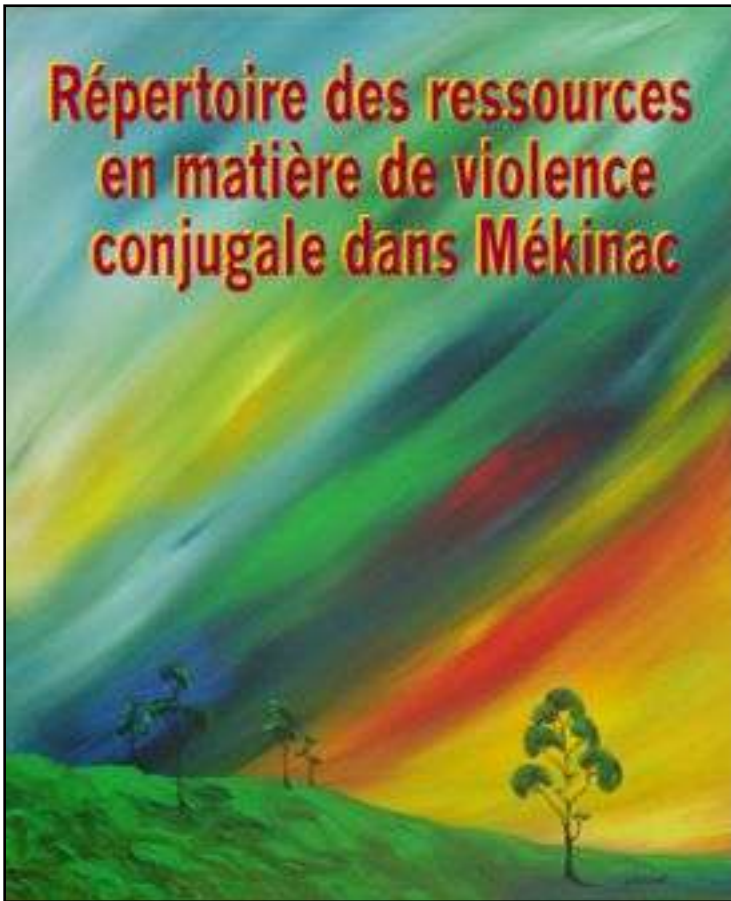
## **Réalisation :**

Nos objectifs ont été réalisés aux moyens de dépliants, d'affiches, d'articles dans les journaux et d'un théâtre forum. Notre premier document s'adressait aux intervenants oeuvrant dans le domaine de la violence. Le second s'adressait à la population. Nous avons réalisé deux numéros du dépliant "La violence, c'est assez !" qui s'adressaient aux jeunes du secondaire. Nous avons publié 6 articles durant 6 semaines consécutives dans l'Hebdo Mékinac / Des Chenaux. Nous avons réalisé 4 affiches : deux pour la population, une pour les étudiants et une dernière afin de publiciser notre pièce de théâtre qui s'est tenu le 25 avril 2003.

## **La conception et la mise en page de la plupart des documents ont été réalisées par :**

Lucie-Claude Gélinas, Centre de femmes de Mékinac

Julie Goyette, Centre de femmes de Mékinac



## Table des matières

2.....	Présentation de la page couverture
3.....	Présentation des partenaires
4.....	Mot du Centre de Femmes de Mékinac
5.....	La violence parlons-en ...
6-7.....	Carte de la MRC de Mékinac
8.....	Centre de Femmes de Mékinac
9.....	La Séjournelle
10.....	Accord Mauricie Inc.
11.....	Centre de Santé et de Services Sociaux de la Vallée-de-la-Batiscan
12.....	Sûreté du Québec
13.....	Autres ressources

La toile reproduite en page couverture a été créée par Madame Suzan Béland de Ste-Thècle et est inspirée de la réflexion suivante :

Il faut contempler la Beauté pour vivre ...  
 Il faut vivre pour contempler la Beauté ...  
 Dire **NON** à la violence, c'est choisir de vivre la Beauté ...

**“ Le Centre de Femmes de Mékinac est heureux et fier de participer à l’amélioration des conditions de vie des femmes et des filles du territoire de Mékinac. Avec la création de cet outil qu’est le Répertoire des ressources en matière de violence conjugale dans Mékinac, nous espérons que les services disponibles sur notre territoire seront mieux connus des intervenants de notre milieu. ”**

**“ Ce présent guide est destiné à tous les intervenants du milieu qui œuvrent de près ou de loin auprès des femmes et des jeunes filles du territoire de la MRC de Mékinac. ”**

### La violence parlons-en ...

La violence est un terme vague, elle se manifeste aussi bien par des gestes que par des paroles et parfois même par un contrôle injustifié d’une personne sur une autre. En somme, elle peut être frappante ou insidieuse.

La violence est présente dans toutes les couches de la société, celle qui nous préoccupe davantage, affecte les femmes et les jeunes filles qui sont majoritairement touchées par les différentes formes que prend la violence. Selon des statistiques établies en 1998 par le Ministre de la Sécurité Publique, la Mauricie se plaçait au 12 ième rang des régions administratives du Québec pour les actes violents signalés aux corps policiers. Près de la moitié (42%) des actes violents ont été perpétrés par un conjoint, un ex-conjoint ou un ami intime.

Malgré que différentes mesures soient mises en place par le gouvernement du Québec afin de venir en aide aux femmes violentées, plusieurs d’entre elles n’ont toujours pas accès aux ressources d’aide disponibles.

C’est pourquoi, notre quête vers une meilleure diffusion des ressources en matière de violence disponibles sur notre territoire, s’avère un atout majeur dans l’amélioration de ces services.

France Déry, Coordinatrice

Centre de Femmes de Mékinac



# LA VIOLENCE CONJUGALE DÉTRUIT... RÉAGISSONS!

Quelle que soit sa forme ou l'ampleur avec laquelle elle se manifeste, la violence conjugale a toujours un effet destructeur sur la personne qui en est victime ou témoin

## RESSOURCES D'AIDE

- CENTRE DE FEMMES 289-2588
- SERVICE D'ÉCOUTE 289-2422 1-866-666-2422
- LA SÉJOURNELLE 819-537-8348
- SOS VIOLENCE CONJUGALE 1-800-363-9010
- ACCORD MAURICE 819-693-5264
- CENTRE de S.S.S de la Vallée-de-la-Batiscan 365-7555
- SÛRETÉ DU QUÉBEC 365-4365
- CALACS 819-373-1232

## NE SOYONS PAS COMPLICE ...

La violence conjugale, ça nous concerne

- La violence conjugale est un abus de pouvoir d'une personne sur une autre
- **Dénoncer** lorsque nous sommes témoins qu'une personne de notre entourage est victime de violence conjugale ( au travail, une amie, dans la famille...)
- Il est important de **ne pas protéger** l'agresseur en se taisant, en le justifiant ou en voulant lui éviter des sanctions
- Dites-vous qu'il n'est **pas toujours facile de quitter** une personne que l'on « aime » malgré tout

Pour briser le cercle de la violence conjugale, il faut **AGIR**

- **Parlez-en** à une personne de votre entourage ou à un(e) intervenant(e) social(e)
- Informez-vous de vos droits... vous avez le droit d'être respectée
- Assurez votre protection et celle de vos enfants en contactant les policiers et en les informant de votre situation
- Vous pouvez partir avant qu'une nouvelle agression ne survienne
- Demandez à un(e) voisin(e) d'avertir les policiers s'ils sont témoins que de la violence éclate à votre domicile

Des solutions possibles

MENACE DÉPENDANCE ABUS FOTOC JALOUSIE impuissance PEUR COUP

INSÉCURITÉ BLESSURE AGRESSION isolement

## SUIS-JE VICTIME DE VIOLENCE CONJUGALE ?

- Il n'y a pas de profil type de victime.
- On parle de violence conjugale lorsque les gestes et les attitudes violents se répètent et visent principalement à contrôler la victime.

### La violence peut prendre plusieurs formes :

- Verbale** : consiste à humilier l'autre par des messages méprisants, blessants.
- Sexuelle** : définie comme étant tout contact sexuel non-désiré, le recours à la force ou au chantage pour obliger à un rapport intime. Elle se manifeste aussi par des attouchements indésirables, des insultes à caractère sexuel ainsi que par toutes formes de harcèlement sexuel.
- Physique** : est la forme la plus évidente. Elle porte atteinte à l'intégrité physique de la victime de différentes façons (coups, brûlures, tirer les cheveux, menacer avec une arme, séquestrer, etc.). Elle laisse des marques autant psychologiques que physiques chez la victime.
- Psychologique** : plus subtile, la violence psychologique est souvent la première forme à apparaître. Elle s'exerce par des tons de voix élevées, insultes, menaces, isolement, chantage... Lorsqu'elles sont répétées fréquemment, ces attaques sont un signe de mépris. Elles abaissent la femme qui les subit et affectent l'estime qu'elle a d'elle-même. Qu'elle se manifeste verbalement ou par une attitude de mépris, la violence psychologique tend toujours à dévaloriser et dénigrer la femme dans son intégrité.

La violence conjugale se vit dans un cycle. Plus le cycle se répète, plus les risques de danger augmentent pour la victime.

Ce cycle se vit en 4 étapes

### Escalade de la tension

La victime a l'impression de marcher sur des œufs, elle cherche des moyens pour faire baisser la tension.

### Explosion de la violence

Passage à l'acte et agression. Courte période de déséquilibre entre 24 et 48 heures.

### Rémission - Lune de miel

Cette période est remplie d'espoir chez la victime car le partenaire est rempli d'attentions, il nous aime c'est comme une lune de miel.

### Phase de justification

L'agresseur s'excuse, est malheureux, regrette. Il affirme même que ce n'est pas de sa faute que c'est la victime qui ne le comprend pas, essaie de justifier son comportement.

Le cycle de la violence conjugale



## LA VIOLENCE C'EST ASSEZ ! Numéro 1

Ce document a été produit par le Centre de femmes de Montréal et il s'inscrit dans le cadre d'un projet sur la sensibilisation à la violence dans les relations amoureuses. Tu pourras aussi remarquer dans ton école et un peu partout dans les endroits publics des affiches qui incitent à dénoncer la violence faite aux femmes et aux filles... Pourquoi ? Parce que les femmes et les filles constituent la vaste majorité des victimes d'agression sexuelle et de harcèlement criminel. Dénoncer la violence, c'est ne pas accepter d'en subir toi-même, en parler à une personne adulte et tu crois en subir ou que tu es témoin que quelqu'un subit de la violence, en discuter avec tes amis(e) pour les sensibiliser au fait que la violence, c'est inacceptable. Nous t'invitons à lire ce document avec attention, il contient des informations pertinentes pour t'aider à mieux comprendre le phénomène de la violence dans les relations amoureuses. Un deuxième numéro suivra au printemps.

BONNE LECTURE !

L'équipe des travailleuses du Centre de femmes de Montréal

## SAVAIS-TU QUE ?

La violence ne se retrouve pas seulement dans les gestes, elle peut aussi s'exprimer dans des paroles qui te sont adressées ou dans les attitudes qu'une autre personne adopte envers toi.

En voici quelques exemples :

- Être empêché de voir tes amis (es) par ton ou ta partenaire.
- Te faire dire par ton ou ta partenaire que tu es stupide.
- Avoir à subir un interrogatoire au sujet de ce que tu as fait (quel, avec qui, à quelle heure) et de devoir justifier les moindres faits et gestes.

Tel-Jeunes 1-800-263-2266  
www.teljeunes.com

Jeunesse j'écoute  
1-800-668-6868  
www.jeunesse.sympatico.ca

Tu as des droits dont celui de dire NON



DANS UNE SAINTE RELATION AMOUREUSE LES DEUX PARTENAIRES ONT LES MÊMES DROITS ET DISPOSENT DE LA MÊME LIBERTÉ D'AGIR ET DE PENSER

## ESTIME DE SOI

Le respect de toi, la confiance en toi et l'affirmation de ce que tu es sont les composantes d'une bonne estime de toi. UNE BONNE ESTIME DE SOI EST IMPORTANTE pour éviter par exemple la violence psychologique... Si ton estime de toi est forte tu n'accepteras pas des propos blessants envers toi.

« Le 6 décembre une date pour se SOUVENIR, COMPRENDRE et agir »  
Depuis 1991 cette journée est déclarée  
« LA JOURNÉE DE COMMÉMORATION ET D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES »

Lors de cette journée nous t'invitons à porter un ruban blanc afin de signifier ton appui à la NON-Violence envers les femmes et les filles.

Cette journée coïncide avec le triste anniversaire de la mort de 14 jeunes étudiantes de l'école Polytechnique de Montréal survenues en 1989 qui avaient été abattues par un homme qui portait en lui une grande violence envers les femmes...

MERCI DE TON APPUI



## LE COIN DE LA B.D.

### IL EST JALOUX... C'EST QU'IL M'AIME BEAUCOUP !



SCÉNARIO: Lucie Papineau ILLUSTRATION: Pierre Berthiaume



Ce dessin est une adaptation de Thomas Lortie de Lucette-Solides. Merci à ses auteurs pour ses implications dans notre projet.

## LA VIOLENCE C'EST ASSEZ ! Numéro 2

Voici un deuxième bulletin d'information qui t'es adressé. Il s'inscrit dans un projet de sensibilisation à la violence dans les relations amoureuses. Dans ce document tu trouveras des informations qui t'aideront à mieux reconnaître les signes de violence dans une relation amoureuse. Nous espérons que tu prendras le temps de bien les lire et si tu en as envie, apporte-le à la maison pour sensibiliser les parents à cette réalité. Nous te rappelons l'importance de ne pas accepter la violence, que ce soit toi la victime ou si tu es témoin que quelqu'un de ton entourage en subit. Il y a dans ton école des personnes qui peuvent t'aider dans ces situations: Danielle Plante, Annie St-Arnaud, Louise Allard et/ou un autre adulte en qui tu as confiance.

BONNE LECTURE !!

L'équipe des travailleuses du Centre de femmes de Miramichi

## SAVAIS-TU QUE ?

Pour vivre une saine relation amoureuse, l'important est de ne pas se comparer aux autres et d'y aller à son propre rythme. Certains ne sont pas pressés et d'autres développent plus jeunes le désir d'être amoureux. Chose certaine, tu ne peux pas forcer quelqu'un à être en amour avec toi.

Voici quelques trucs qui peuvent t'aider:

- Exprimer clairement tes émotions, tes attentes et tes besoins
- Avoir une bonne écoute l'un envers l'autre
- Discuter de ce que représente pour chacun des notions comme : l'engagement, la fidélité, l'égalité, la liberté...
- Il est important que chacun participe à la réussite de la relation.
- Un peu d'amour aide toujours à mieux voir la vie.

### À propos de la colère !

La colère est un signal interne qui t'avertit qu'une situation te trouble. Connue, la colère... Elle peut te faire perdre ton sang-froid et pousser des gestes que tu regrettes. Positivement, la colère peut t'amener à poser des actions pour améliorer certaines situations.

### Quoi faire avec ce sentiment ?

Il est important de reconnaître et d'exprimer clairement que tu es en colère. Au lieu de crier après la personne après qui tu es en colère, va-t'en mieux lui dire ce que tu ressens, par exemple : « J'ai mal à cause de ton attitude. Je ne me sens pas respecté quand tu te moques de moi ».

### Et quoi ensuite ?

Tu peux aussi décider de faire une longue marche pour te calmer un peu, taper dans un coussin pour te débiter. N'oublie pas qu'être en colère, ça arrive à tout le monde et c'est normal. L'important c'est de bien exprimer ton sentiment et de le contrôler d'une façon positive.

### EXAMEN DE CONSCIENCE II

#### SUIS-JE VIOLENT (E) OU VICTIME DE VIOLENCE ?

**Selon la banque de la statistique du Québec, 20% des adolescentes de 18 ans ont déjà été victimes de violence physique de la part de leur petit ami.**

T'arrive-t-il de poser des gestes que tu regrettes ?  
 Tu souviens-tu d'une fois où tu es en l'impression d'être allé trop loin ?  
 As-tu tenté de vouloir contrôler les activités ou les amis (es) qu'a tes ou la partenaire ?  
 Tu sens-tu dans un climat où tu hésites d'avoir une relation sexuelle et si t'en as une envie ?  
 Tu es sûr (e) de donner (e) à tes ou ta partenaire (e) tout ce qu'elle (il) veut ?

**Sois honnête dans tes réponses et si tu répondez oui à plusieurs de ces questions, il est important que tu consultes quelqu'un pour t'aider à voir plus clair dans la situation.**

Voici des petits trucs pour développer une meilleure estime de toi

Il est important que tu reconnaisses tes forces, tes qualités, tes efforts et tes réussites.

Lorsque tu fais face à un échec, au lieu de te décourager, essaie plutôt de voir qu'il y a dans ce que tu pourrais apprendre de cette situation et comment tu pourrais faire pour ne pas la reproduire une autre fois.

Accepte que tu es différent(e) et que c'est là que se situe ta valeur personnelle.

Adopte une attitude positive envers toi et face à la vie.

N'oublie pas que tu mérites d'être respecté(e) par ceux qui t'entourent.

## RESSOURCES

Postes de Miramichi 200-2299 Ligue d'Écoute 206-2422 1-800-888-2422 La Régionale 1-877-587-8344 SOS violence conjugale 1-800-363-0010 L'Accueil Miramichi 1-819-683-5264 Centre de SOS de la Vallée-de-la-Bellefleur 365-7355 Écoute du Québec 365-4365 CALACS 1-819-875-1232 OMIAC 1-819-373-0237 1-888-557-2822 Tel-Journe 1-800-363-2266 www.sosjeunes.com Jeunesse Miramichi 1-800-888-0888 www.jeunesse.sjyprojet.ca
--

## LE COIN DE LA B.D.

### SANS LUI, JE NE SUIS RIEN...



SCÉNARIO: Lucie Papineau ILLUSTRATION: Pierre Berthiaume