FICHE 2

Les formes et manifestations de la violence

La violence conjugale peut se manifester sous six formes : psychologique, verbale, économique, physique, sexuelle et cyberviolence. L'utilisation de ces formes permet à la personne auteure de violence conjugale d'adapter ses stratégies de contrôle selon la réaction de son/sa partenaire.

1. LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

Une série d'attitudes et de propos méprisants et/ou humiliants. Souvent subtile, cette forme de violence est plus difficile à identifier. Pourtant, elle atteint beaucoup les personnes, car elle s'attaque à leur image et à leurs capacités personnelles.

La personne auteure de violence exerce de la violence psychologique de diverses façons :

- Exercer du contrôle
- Harceler
- Propager des rumeurs
- Humilier
- Ignorer l'autre
- Menacer
- Critiquer
- Bouder
- Manipuler
- Être jaloux/jalouse
- Décider pour l'autre

2. LA VIOLENCE VERBALE

C'est tout ce qui s'entend. Elle est utilisée pour intimider ou pour contrôler une autre personne. Elle peut être exercée de façon subtile ou au contraire, être très directe.

La personne auteure de violence conjugale exerce de la violence verbale de diverses façons :

- Crier
- Insulter
- Changer l'intonation de la voix
- Faire du chantage
- Donner des ordres
- Blâmer
- Menacer de façon directe/indirecte
- Se moquer

3. LA VIOLENCE ÉCONOMIQUE

Se manifeste par des comportements et des actions qui empêchent une personne d'accéder à sa liberté économique. Encore une fois, cette forme de violence peut être utilisée de façon implicite ou explicite.

La personne auteure de violence conjugale exerce de la violence économique de diverses façons :

- Contrôler les finances ou le salaire de son ou sa partenaire;
- Exclure son ou sa partenaire de toute prise de décision reliée aux finances;
- Priver ou récompenser monétairement selon les humeurs;
- Interdire ou fortement déconseiller à son ou sa partenaire de travailler à l'extérieur du foyer;
- Saisir les papiers importants (passeport, carte d'identité…) de son ou sa partenaire;
- Ne pas partager avec justesse le budget familial et/ou refuser de dépenser de l'argent lors d'occasions spéciales;
- Contrôler les dépenses pour les besoins essentiels : vêtements, nourriture, frais pour les enfants, etc.

4. LA VIOLENCE PHYSIQUE

Se caractérise par l'emploi de gestes violents envers une autre personne. Il y a alors manifestation physique de la violence, mais pas nécessairement un contact entre les personnes.

La personne auteure de violence conjugale exerce de la violence physique de diverses façons :

- Lancer des objets près de ou sur son ou sa partenaire
- Gifler, pincer, secouer
- Serrer le bras, mordre
- Donner des coups de poing/pied
- Séquestrer
- S'en prendre aux animaux ou objets de valeur
- Menacer avec une arme

5. LA VIOLENCE SEXUELLE

Dans un contexte conjugal, celle-ci est la plus difficile à cerner et souvent la plus difficile à dénoncer pour les personnes qui en sont victimes. Elle se traduit par toutes formes de gestes à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par le ou la conjoint(e) sans le consentement de la personne ou dans certains cas, par une manipulation affective ou par du chantage. Il s'agit d'un acte visant à assujettir la victime à ses propres désirs, soit par un abus de pouvoir, soit par l'utilisation de la force ou de la contrainte, soit sous la menace implicite ou explicite.

La personne auteure de violence conjugale exerce de la violence sexuelle de diverses façons :

- Agresser sexuellement ou forcer à avoir des relations sexuelles;
- Insulter pendant l'acte sexuel;
- Faire des attouchements sexuels sans consentement;
- Faire des appels obscènes;
- Humilier ou intimider en comparant son corps à celui d'une autre personne;
- Obliger à regarder de la pornographie et à imiter les films pornographiques;
- Exploiter sexuellement à des fins pornographiques;
- Contraindre à des pratiques sexuelles non désirées;
- Dénigrer sexuellement.

6. LA CYBERVIOLENCE

Comprend l'utilisation des nouvelles technologies de la communication par les personnes auteures de violence pour continuer à contrôler leur partenaire. Elle est un moyen choisi et utilisé dans les différentes autres formes de violence expliquées précédemment.

La personne auteure de violence conjugale exerce la cyberviolence de diverses façons :

- Effectuer des appels ou textos incessants (harcèlement) ;
- Menacer de publier ou publier des photos ou vidéos à caractère sexuel (sextape);
- Usurper l'identité et pirater un compte;
- Publier des messages dénigrants ou humiliants;
- Géolocaliser;
- Contrôler ou espionner en ligne (traque).

LES EFFETS DE LA VIOLENCE CONJUGALE

Plus la personne est piégée par le cycle de la violence exercée par son/sa conjoint(e), plus elle arrive à concevoir cette violence comme normale, voire justifiée. Son seuil de « tolérance » augmente, au point qu'elle ne perçoit plus les manifestations quotidiennes de contrôle. Le stress quotidien occasionné par la violence conjugale porte atteinte aux ressources mêmes de la personne. À chaque épisode de violence, elle doit trouver différentes stratégies de protection pour elle et pour ses enfants : elle peut figer, tenter de se défendre, de fuir, elle peut choisir aussi de se soumettre, en lui obéissant et en réagissant le moins possible. Pourquoi? Parce qu'elle appréhende la tension; parce qu'elle doute de ses émotions et de sa propre compréhension de la situation; parce qu'elle fait tout pour éviter de nouvelles agressions; parce qu'elle est obligée de justifier ses attitudes et ses comportements.

Les conséquences de la violence conjugale peuvent être multiples et sont susceptibles de se manifester en milieu de travail

1. CONSÉQUENCES PHYSIQUES

- Blessures causées lors de l'agression
- Changements dans les habitudes sexuelles
- Troubles respiratoires
- Baisse d'énergie
- Tremblements
- Affaiblissement général du système immunitaire
- Troubles digestifs
- Hypertension
- Maux de tête
- Troubles de sommeil

2. CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES

- Sentiment de perte de contrôle
- Sentiment d'impuissance
- Sentiment de culpabilité
- Sentiment de détresse
- Sentiment de honte
- Colère
- Hypervigilance
- Pensées répétitives
- Anxiété
- Idées suicidaires
- Peur constante
- Méfiance
- État dépressif
- Doute de soi

3. CONSÉQUENCES FINANCIÈRES

- Pertes matérielles
- Médicaments
- Hospitalisation
- Déménagement
- Poursuite civile
- Pertes salariales
- Système de sécurité
- Thérapie

4. CONSÉQUENCES SOCIALES

- Peur d'être seul(e)
- Changement d'emploi
- Perte de confiance envers les inconnus
- Peur de sortir, isolement
- Tensions conjugales et familiales
- Perte de journées d'école
- Incompréhension de la part de l'entourage
- Dépendances (abus d'alcool, de drogues, de médicaments)

5. CONSÉQUENCES SPIRITUELLES ET EXISTENTIELLES

- Perte de la foi
- Sentiment de vide existentiel
- Modification dans les valeurs
- Perte de jouissance de la vie
- Changement de perception

6. DIFFICULTÉS DANS LE PROCESSUS MENTAL

- Confusion
- Pertes de mémoire
- Diminution de l'attention
- Troubles de concentration
- Difficulté à prendre des décisions

L'intensité des émotions varie d'une personne à une autre. Il n'en demeure pas moins que les réactions et les conséquences vécues par les victimes sont NORMALES. Elles constituent des réactions normales à une situation qui ne l'est pas.

DES SIGNES À SURVEILLER

En somme, la violence conjugale n'est pas toujours facile à détecter. Certains signes peuvent indiquer qu'une personne en est victime, notamment :

- Des signes physiques (ecchymoses ou autres);
- Un changement significatif dans son comportement (nervosité, fatigue, etc.) ou dans son rendement (à la baisse);
- Des heures supplémentaires effectuées (la personne semble se réfugier dans son travail);
- Un problème soudain d'assiduité;
- Un isolement du reste de l'équipe et des refus fréquents de participer aux activités en dehors du travail;
- Des interruptions anormales au travail pour des raisons personnelles (appels, textos et courriels fréquents du conjoint ou de la conjointe, visite du conjoint ou de la conjointe ou d'autres membres de la famille, etc.);
- Des observations ou préoccupations de collègues de travail en lien avec le comportement de la personne;
- Une dénonciation de la part d'un collègue

Conseil

Dans un contexte de violence conjugale, il ne faut jamais forcer la personne à quitter le ou la partenaire violent(e). Il est important de la soutenir. Pour la femme, encouragez-la à appeler dans une maison d'aide et d'hébergement. Ils pourront l'aider à prévoir des scénarios de protection pour elle et ses enfants.

Cet outil fait partie du Coffre à outils des employés - Politique et procédure relative à la prévention et gestion de la violence conjugale et familiale en milieu de travail élaboré par la personne-ressource désignée du service du développement organisationnel.

Inspiré du document du comité de travail projet politique en violence conjugale du gouvernement du Québec : « La violence conjugale : une responsabilité dans mon milieu de travail », Trousse d'accompagnement pour les entreprises, les syndicats et les membres du personnel déposé aux archives nationales en 2020.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Québec