



PROGRAMME
D'INTERVENTION
DE GROUPE
S'ADRESSANT AUX
HOMMES
SUBISSANT DE LA
VIOLENCE DANS
UN CONTEXTE
CONJUGAL

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	3
Objectif du programme	7
Animation	8
Processus d'accueil et de référence au programme.....	15
LES RENCONTRES.....	21
Structure de chaque rencontre	22
Volet 1	26
Volet 2.....	41
Volet 3.....	68
Volet 4.....	78
Rencontre bilan	90
Bibliographie	92
ANNEXES.....	95
Questionnaire d'intégration au programme	96
Guide à l'intention des participants	110
Autres conseils pratiques	120

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et
Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Programme d'intervention de groupe s'adressant aux hommes subissant de la violence
dans un contexte conjugal / Christine Drouin, Mario Trépanier, Chantale Daigneault, Élisabeth
Pilote.

Noms: Drouin, Christine, 1975- auteur. | Trépanier, Mario, 1963- auteur. | Daigneault,
Chantale, auteur. | Pilote, Élisabeth, auteur. | Via l'anse (Organisme), organisme de publication.

Comité de rédaction de la deuxième édition (2025) : Coralie-Maude Quesnel-Pelletier, Laurent
Magnier-Bergeron et Mario Trépanier

Description: Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana 20220032939 | ISBN 9782981732026 (PDF)

Vedettes-matière: RVM: Hommes victimes de violence—Québec (Province) | RVM: Counseling
de groupe.

Classification: LCC HV6626.23.C3 D76 2022 | CDD 362.82/9209714—dc23

Graphisme: Léon Leclerc, designer d'identité

Images : Szilvia Basso de Unsplash, Mudassar Iqbal from Pixabay, Wikihow

Dépôt légal

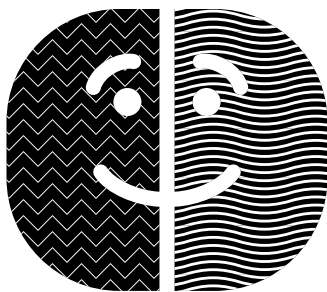
Bibliothèque et Archives nationales du Québec et

Bibliothèque et Archives Canada

Canadiana 20220032939 | ISBN 9782981732026 (PDF)

Ce projet a été possible grâce à une aide financière du Fonds d'aide aux victimes d'actes
criminels du ministère de la Justice du Québec.

Les opinions exprimées dans le présent rapport n'engagent que les auteur.es



INTRODUCTION

La violence conjugale représente une atteinte au droit à la sécurité et à la dignité. L'accès à des mesures d'aide peut s'avérer très utile à la capacité des victimes à faire respecter leurs droits, à se protéger et à surmonter les impacts négatifs associés aux expériences de violence subie. Conformément aux stéréotypes sexuels et aux représentations genrées de la problématique, les victimes masculines ont relativement peu tendance à faire appel aux ressources d'aide et, lorsqu'elles le font, elles sont souvent confrontées à un problème de rareté des services, les ressources spécialisées en matière d'aide psychosociale pour les victimes de violence conjugale ne s'adressant généralement qu'aux victimes féminines.

Les mesures sociales pour contrer la violence conjugale ont été créées à l'origine pour répondre aux besoins des victimes féminines (Rinfret-Raynor, Brodeur, Lesieux, et Turcotte, 2010; Tsui, 2014). On sait cependant aujourd'hui que les conditions sociales liées à l'exposition aux divers facteurs en cause dans les cas de violence conjugale sont loin d'être déterminées exclusivement par le genre (Capaldi, Knoble, Shortt et Kim, 2007; Lee et Lincoln, 2017). De nombreuses recherches ont ainsi permis d'établir que la violence conjugale était un phénomène multifactoriel pouvant affecter les personnes indépendamment de leur âge, de leur genre, de leur origine ethnoculturelle, de leur revenu ou de leur orientation sexuelle (Capaldi et Langhinrichsen-Rohling, 2012; Dutton et Corvo, 2006; Hamel et Nicholls, 2006; Mikulincer et Shaver, 2007).

La préoccupation à l'endroit des victimes masculines est un phénomène grandissant (Couto, 2014; Tilbrook, Alla et Dear, 2010). Ainsi, pour la première fois, en 2012, le Secrétariat à la condition féminine produisait une brochure à l'intention des hommes subissant de la violence conjugale et de leurs proches. On peut y lire notamment :

« Les préjugés sont tenaces. Dans notre société, les hommes doivent encore se montrer indépendants, forts, rudes et autonomes. Les hommes victimes de violence conjugale peuvent se considérer comme des sous-hommes parce qu'ils ne correspondent pas à ces stéréotypes. Le poids des préjugés les amène alors à se sentir ridiculisés et marginalisés, ce qui les empêche de demander de l'aide. Plus la victime est isolée, plus la conjointe peut exercer sa violence. Faites preuve d'ouverture et n'écartez surtout pas la victime de votre vie. »
(Gouvernement du Québec, 2012)

En matière judiciaire, le nombre de plaintes à l'endroit de femmes auteures de violence conjugale est également en progression. Selon les données de la Sécurité publique (2016), alors qu'en 2005, on dénombrait 2 873 auteures présumées d'actes criminels dans un contexte de violence conjugale au Québec, les données de 2014 faisaient état de 4 030 auteures présumées. L'écart entre les sexes s'est également réduit au fil du temps (les femmes étaient les auteures présumées dans 16,4 % des cas en 2005 et elles l'étaient dans 21,5 % en 2014).

Cependant, comme les services d'aide psychosociale ont été créés à l'origine en posant le genre comme principal déterminant, l'aide aux victimes masculines de violence conjugale est demeurée à ce jour peu développée. Mentionnons qu'à cet égard, le Québec accuse un retard par rapport aux pays qui sont à l'avant-garde des actions sociales pour contrer les violences conjugales. À titre d'exemple, la Norvège comptait déjà, en 2015, 42 ressources d'aide et d'hébergement pour les victimes masculines de violence conjugale (Hjemdal, 2015).

Les programmes d'aide aux victimes féminines de violence conjugale ont démontré qu'ils étaient susceptibles d'aider au processus de guérison émotionnelle des victimes. Itzhaky et Porat (2005) ont ainsi observé des changements significatifs au niveau de l'estime de soi et de l'empowerment chez les femmes, suite à l'aide reçue. Dans une étude québécoise portant sur le point de vue des femmes sur les services dispensés en matière de violence conjugale, il est apparu que l'aide reçue pouvait faciliter la compréhension des effets de la violence conjugale, pouvait aider à mieux se prémunir contre la violence, tout en améliorant la capacité d'affirmation et le respect de soi (Dubé, Rinfret-Raynor et Drouin, 2005).

La recherche de Drouin et Trépanier (2018) montre que les victimes masculines rapportent vivre les mêmes conséquences de la violence conjugale que celles observées chez les femmes. Il y a donc tout lieu de croire que les victimes masculines de violence conjugale pourraient retirer des bénéfices similaires en participant à un programme d'aide. Cela dit, il convient d'adapter l'approche et les contenus en fonction de cette clientèle spécifique. Telles que documentées dans la recherche (Drouin et Trépanier, 2018), les interventions préconisées visent à offrir aux victimes masculines de violence conjugale un lieu pour se confier sans être jugées, ni blâmées pour les agressions subies, tout en se voyant offrir le soutien et la protection nécessaires lors des situations d'urgence. Elles visent également à informer les personnes des ressources disponibles et à leur offrir le soutien nécessaire pour assurer le respect de leurs droits.

Récemment, de nombreux partenaires de la région du sud-ouest de la Montérégie se sont concertés afin de se doter d'une nouvelle approche face au phénomène (Drouin et Trépanier, 2018). Ils ont observé que l'absence de programme de suivi psychosocial représentait un vide important en matière de protection et d'aide au rétablissement des victimes. Plus encore, il est apparu que la capacité des organismes à maintenir et à poursuivre leurs activités de détection est directement liée à la disponibilité d'un programme d'aide spécifique auquel ils pourront référer les victimes. En

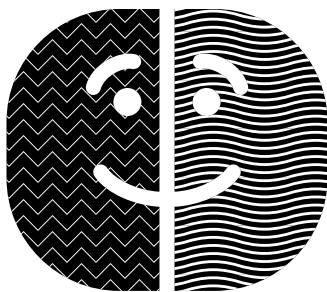
effet, il est apparu peu judicieux de détecter une problématique sans être en mesure d'offrir par la suite, aux personnes concernées, l'aide appropriée. C'est précisément pour tenter de combler ce manque de service que l'idée de développer un programme d'intervention de groupe pour les hommes subissant de la violence dans un contexte conjugal est apparue.

UNE DEUXIÈME VERSION DU PROGRAMME

L'élaboration d'une deuxième version du programme d'intervention destiné aux hommes subissant de la violence découle d'observations cliniques effectuées au fil de plus d'une centaine de rencontres de groupe réunissant des cohortes variées.

À l'origine, le programme était construit sous le mode du groupe fermé. Il s'est avéré avec le temps qu'un groupe ouvert permettait un accès plus rapide, sans nuire au sentiment d'appartenance. De plus, certains besoins exprimés et observés chez les participants n'étaient pas pleinement abordés dans la première version du programme. Cette nouvelle version a permis d'ajouter du contenu.

D'un groupe à l'autre, les besoins prioritaires ne sont pas toujours les mêmes. La version révisée du programme vise aussi à offrir davantage de souplesse aux intervenant.es, en leur permettant d'exercer leur jugement clinique pour sélectionner les ateliers les plus pertinents, selon la dynamique et les besoins spécifiques du groupe. Le programme adopte ainsi une approche plus flexible, en misant sur une approche personnalisée et évolutive qui soutient une meilleure réponse aux réalités vécues par les participants.

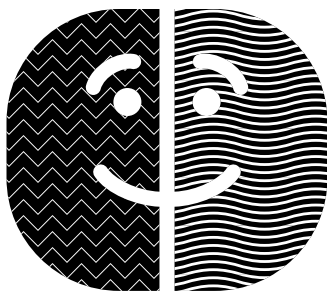


OBJECTIFS DU PROGRAMME

Le programme d'intervention de groupe proposé vise à accompagner les hommes subissant de la violence dans un contexte conjugal dans leur démarche de rétablissement. Les objectifs spécifiques du programme sont d'aider les hommes à :

- Mieux comprendre les dynamiques de violence dans les relations intimes
- Être davantage en sécurité
- Reprendre du pouvoir sur leur vie
- Briser l'isolement
- Avoir confiance en leurs habiletés à construire une relation saine et sans violence
- Développer les habiletés de communication
- Retrouver sa dignité

La banque d'ateliers présentés dans le guide se divise en **quatre volets**, chacun lié à un enjeu important dans le parcours de rétablissement des personnes victimes de violence. Ces volets permettent d'organiser les interventions avec flexibilité et cohérence, en tenant compte des réalités du groupe. Certains ateliers abordent des thématiques générales comme les émotions ou les conséquences de la violence et peuvent convenir à l'ensemble des participants. D'autres sont plus ciblés, traitant d'enjeux plus spécifiques, telles que la parentalité.



ANIMATION

Offrir un programme d'intervention aux personnes subissant de la violence dans un contexte conjugal implique d'abord de les accueillir avec empathie et sans jugement, et de croire en leurs forces, capacités et possibilités de changement. Il est essentiel de les croire et de partir de leur expérience. Il est aussi important de rappeler que la responsabilité de la violence revient uniquement à la personne qui la commet.

Ce programme est conçu selon un modèle de groupe ouvert, ce qui signifie que les nouveaux membres peuvent intégrer le groupe à tout moment. Chaque membre a donc un degré de cheminement qui lui est propre, et évolue à son propre rythme. Ceci crée une diversité d'expériences qui est enrichissante pour l'ensemble du groupe. Les nouveaux membres sont motivés par l'avancée des membres plus anciens, et les membres plus anciens se retrouvent dans une position valorisante, et qui leur permet de témoigner du chemin déjà parcouru.

Dès les premières rencontres, il est primordial de présenter le cadre de fonctionnement du groupe. Cela inclut notamment les règles de base telles que la confidentialité, le respect mutuel, l'écoute active, l'ouverture aux différences et l'utilisation d'un langage respectueux. Ces principes contribuent à créer une dynamique saine et bienveillante, tout en protégeant l'intégrité de chacun.

Lorsque de nouveaux membres se joignent au groupe, il est tout aussi important de réitérer ces règles et de revisiter ensemble le fonctionnement

établi. Cela permet une cohérence dans la participation et d'éviter des incompréhensions pouvant nuire au climat du groupe.

Principes fondamentaux :

- Ce programme est destiné aux victimes (présentes ou passées) de violence conjugale. Si la violence est bidirectionnelle, un autre programme doit être suivi pour contrôler d'abord la violence agie.
- Il est possible de combiner la participation au groupe avec un suivi individuel, si des besoins plus spécifiques émergent.
- Il est essentiel de ne pas comparer les membres du groupe ni de laisser place à une dynamique de «qui a le plus souffert».
- Le groupe est conçu pour accueillir en même temps les personnes qui sont encore dans la relation, les personnes en processus de séparation et les personnes séparées.
- Le choix de quitter ou non la relation demeure toujours personnel et doit être respecté.
- Les personnes issues de la diversité sexuelle doivent être pleinement incluses. L'acceptation de l'orientation sexuelle d'un participant est une condition non négociable, à énoncer clairement au groupe.
- Il est important de rappeler que les personnes de la dyade ne sont pas des avocat·es. Leur rôle est d'accompagner; l'aspect légal ou juridique sera laissé aux professionnel·les, et cela doit être clarifié avec les membres du groupe.

LE RÔLE DE LA DYADE

*Note préliminaire * Pour faciliter la lecture du présent document, le terme dyade sera utilisé pour désigner les deux personnes responsables de l'animation du groupe.*

La dyade joue un rôle central dans le bon déroulement des rencontres de groupe. Elle est responsable de créer un espace sécurisant, respectueux et propice à la réflexion, à l'expression et au cheminement personnel. La dyade

doit donc favoriser un climat de respect, de soutien mutuel et d'autonomie; encourager l'expression libre et authentique du vécu des participants et maintenir un cadre sécurisant, même lorsque les échanges sont chargés émotionnellement.

Il est essentiel que la dyade possède une compréhension approfondie de la problématique de la violence dans les relations intimes ainsi que des répercussions qu'elle peut avoir sur les personnes concernées. Une connaissance des ressources disponibles pour les victimes et les individus touchés, ainsi qu'une maîtrise des notions liées aux stéréotypes de genre, aux dynamiques de pouvoir et aux relations égalitaires, sont également requises.

Sur le plan des compétences, la dyade doit démontrer une aptitude à animer et à encadrer un groupe avec assurance et bienveillance. Elle doit communiquer de façon claire et respectueuse, maîtriser l'écoute active et répondre avec empathie aux besoins exprimés. Elle doit également être en mesure d'aborder des enjeux sensibles avec délicatesse et professionnalisme, tout en maintenant des limites professionnelles claires et en évitant toute implication personnelle dans la vie des membres du groupe.

La dyade doit aussi être en mesure de composer avec le rythme des participants, en particulier en étant en mesure d'accueillir les comportements de minimisation, les remises en question et les doutes, les craintes de paraître ridicule et la honte, en normalisant le fait qu'il s'agit là de conséquences de la violence subie. La dyade doit être en mesure de composer avec ces résistances et aider les participants à en prendre graduellement conscience.

Ses responsabilités se déclinent selon plusieurs volets complémentaires :

Animation du groupe

Dans son rôle d'animation, la dyade s'assure de :

- Garantir que chaque personne soit écoutée, crue et traitée avec respect;
- Encourager une participation équitable de tous les membres du groupe;
- Énoncer clairement les règles de fonctionnement du groupe, ainsi que les conséquences en cas de non-respect;
- Promouvoir la responsabilisation individuelle face aux comportements et aux choix personnels;
- Nommer et déconstruire les mythes et stéréotypes liés à la violence dans les relations intimes.

Accompagnement des participants

La dyade s'engage à :

- Créer un espace sans jugement où chacun peut cheminer à son rythme;
- Soutenir les participants dans l'atteinte de leurs objectifs personnels;
- Présenter les différentes options et ressources disponibles afin de favoriser des choix éclairés;
- Être disponible entre les rencontres ou, au besoin, référer les participants vers des services complémentaires appropriés.

Sécurité

La sécurité des participants constitue une priorité constante. La dyade doit :

- Être attentive à tout signe de risque, notamment en matière de danger grave ou risque d'homicide¹;
- Mettre en place, le cas échéant, un plan de sécurité adapté à la situation de la personne concernée².
- Confidentialité
- Dès le début de l'accompagnement, la dyade :
 - Explique clairement les règles de confidentialité applicables au groupe;
 - S'assure que ces règles soient comprises et respectées par l'ensemble des participants.

Ainsi, le cadre structuré constitue bien plus qu'un simple ensemble de règles : il est le fondement sur lequel repose l'efficacité de l'intervention de groupe. Sa mise en place, son rappel constant et son ajustement au fil du processus témoignent du professionnalisme de la dyade et de sa volonté d'accompagner les membres dans un espace où respect, engagement et croissance sont au cœur de l'expérience.

ORIENTATION CLINIQUE

Animer un groupe de ce type nécessite de porter une attention particulière à plusieurs aspects cliniques. Tout d'abord, la dyade doit être en mesure d'accueillir les sentiments d'impuissance que peuvent ressentir les membres du groupe tout en demeurant consciente de ses propres réactions

¹ Bien que la plupart des recherches et des outils de détection du risque homicide aient été conçus à l'intention des victimes féminines, on peut raisonnablement se fier aux mêmes indicateurs chez les personnes usant de violence. En particulier : refus d'accepter la rupture, augmentation de la sévérité et de la fréquence de la violence, menaces de mort et de suicide et jalousie obsessionnelle. Pour plus d'information, on pourra consulter la grille suivante : https://www.acoeurdhomme.com/wp-content/uploads/2024/11/appreciation_du_risque-3.pdf

² Voir précisément à ce sujet le Guide du participant, à l'annexe II

émotionnelles. En restant à l'écoute de ses propres réactions, on est plus à même d'accompagner le vécu des autres avec sensibilité et justesse.

Il est essentiel de créer un espace d'expression où chacun se sent libre de partager, même lorsque les récits sont difficiles à entendre. Il ne s'agit pas simplement d'écouter, mais de s'assurer que la personne ne reste pas seule face à sa détresse. Cette présence empathique est au cœur du rôle de la dyade. Un soin tout particulier sera accordé à la discussion de la violence subie pour éviter des traumatismes vicariants chez les autres membres, et éviter que la personne ne se désorganise elle-même.

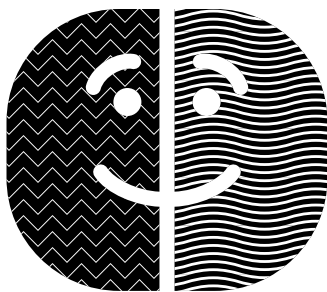
Par ailleurs, une vigilance constante est requise pour détecter tout signe de risque suicidaire. Il faut également que la dyade soit attentive à l'ambiance émotionnelle du groupe, en particulier lorsqu'un climat dépressif collectif commence à s'installer. Dans ces moments, il peut être utile de recentrer la discussion sur un unique enjeu de la semaine d'un membre, tout en mettant en lumière un aspect positif ou une petite victoire vécue par celui-ci. La dyade sera particulièrement vigilante à reconnaître les cas de personnes énumérant en vrac un ensemble de problèmes, contribuant au sentiment d'impuissance. On l'invitera à prendre conscience de la situation – et de ses effets, et on lui demandera l'autorisation de la guider de manière à se concentrer sur un seul problème à la fois.

Cette approche permet non seulement de ramener le groupe dans le moment présent, mais aussi de rompre, temporairement, la spirale de découragement en redonnant un sentiment de progression et de capacité d'agir.

Certains participants présentant de nombreux signes de dépression peuvent avoir une très grande difficulté à se mobiliser dans le changement ou même, à entrevoir de l'espoir face à l'avenir. Afin de ne pas leur nuire, on évitera de les engager dans des objectifs irréalistes et on les invitera fortement à consulter un médecin ou d'autres ressources pertinentes. Dans certains cas, on pourrait recommander de suspendre la participation

au programme, le temps de soigner les effets de la dépression, en offrant plutôt un suivi individuel durant cette période. On se rappellera qu'il est nuisible pour une personne dépressive de se fixer des objectifs irréalistes.

Enfin, favoriser les interactions entre les membres est essentiel pour renforcer la cohésion du groupe. Ce lien de confiance contribue à faire de l'espace collectif un lieu sécurisant, soutenant et propice au cheminement de chacun.



PROCESSUS D'ACCUEIL ET DE RÉFÉRENCE AU PROGRAMME

Pour s'assurer que la personne référée répond aux critères d'adhésion du programme de groupe, un processus individuel d'accueil et d'analyse est essentiel. Nous suggérons à cet effet l'usage d'un questionnaire d'évaluation (annexe 1). Le questionnaire vise notamment à documenter la violence vécue et à déterminer si la personne peut bénéficier du programme de groupe. Son utilisation permet aussi de documenter les possibles problématiques associées et la dangerosité.

Critères

- L'homme a subi de la violence et le reconnaît;
- Il évolue – ou évoluait, dans un couple présentant un déséquilibre de pouvoir important
- Il présente une capacité et une volonté de changement

Facteurs de contre-indication

- Dynamique de violence mutuelle
 - C'est-à-dire que les deux partenaires amorcent ou amorçaient les épisodes de violence
- Avoir utilisé soi-même de violence autrement qu'en contexte défensif

- Rappel : le concept de légitime défense se définit par l'emploi de la force nécessaire pour se protéger de blessures lors d'une agression. Le mot « nécessaire » permet d'exclure les cas de riposte violente dans lesquels la volonté de faire du mal à l'autre, ou de se venger, est présente
- Présenter une problématique associée devant être traitée de façon prioritaire (ex. : risque suicidaire, dépression)

Éléments complémentaires à l'analyse

On portera une attention particulière aux facteurs suivant :

- Tendance à se sur-responsabiliser par rapport aux besoins et aux émotions de leur partenaire
- Tendance à minimiser la violence subie
- Tendance à excuser la violence de leur partenaire

Ces facteurs permettent de confirmer le cycle de la violence et la dynamique vécue.

Autres facteurs

Typiquement, on observe chez la ou le partenaire de nombreux facteurs de risque associés à l'usage de violence. On portera, dans les récits faits par l'homme, une attention particulière à la mention de facteurs pouvant suggérer que leur partenaire ou ex-partenaire présente des difficultés importantes d'auto-régulation des émotions, un déficit d'empathie, une faible tolérance à la frustration, un faible contrôle de l'impulsivité et une habitude de justification des agressions agies.

Les cas de victimes outragées

L'exposition à la violence conduit fréquemment à des incidents de riposte, donnant parfois lieu à un effet graduel de contamination au cours de la relation. La personne en vient à normaliser l'usage de violence et à en user elle-même en initiant les agressions. Bien que la violence subie par les

personnes inscrites dans cette dynamique nécessite aide et soutien, on suggère de pas de les intégrer au programme, mais de leur offrir plutôt des services qui sauront tenir compte de la violence à la fois agie et subie.

Une personne ayant bénéficié d'un suivi pour personnes auteures de violence pourrait éventuellement bénéficier du programme dans la mesure où, après avoir acquis une habitude de non-usage de violence, elle continuerait à subir des agressions ou à en vivre les conséquences.

Validation des critères

On a observé que le processus d'accueil ne permettait pas de s'assurer dans la totalité des cas que les personnes référées correspondaient bien aux critères du programme de groupe. Il peut arriver que personnes aient minimisé ou n'aient pas dévoilé leur propre usage de violence durant le processus d'accueil (par exemple, en nommant uniquement des exemples de violence défensive).

On s'aperçoit généralement assez vite dans le groupe que ces personnes semblent être davantage dans une posture de violence mutuelle, voire de violence unidirectionnelle : leurs récits comportent une réponse agressive aux comportements perçus comme abusifs chez l'autre partenaire. On s'assurera de faire le suivi auprès de ces personnes afin de leur proposer plutôt un parcours leur permettant de questionner tout d'abord leur propre usage de violence.

Objectifs du participant

Lorsqu'au terme du processus d'accueil, on suggère à la personne le programme de groupe, la seconde étape consiste à l'amener à identifier quels sont ses objectifs à participer au programme. Plus spécifiquement, on l'aidera à déterminer quels apprentissages elle souhaite faire. Pour s'assurer que les objectifs établis rejoignent les objectifs du programme, le participant et l'intervenant·e négocient les objectifs qui seront indiqués

dans le contrat d'adhésion au programme de groupe (vérifier si la personne est à l'aise avec la lecture).

Il demeure important de normaliser le rythme de chacun, considérant que certains participants sont en relation et toujours en contact avec l'ex-partenaire et sont habitués à évoluer dans un cycle de violence, propice à la justification et aux espoirs de changement.

Lorsqu'on a validé la pertinence de la référence en fonction des critères du programme, on aidera le participant à identifier ses propres objectifs et on discutera des modalités de participation (règles, horaire, confidentialité, etc.)

Durée du suivi

Le programme ne comprend pas de nombre prédéterminé de séances. La participation de chaque personne se termine idéalement au moment où ses objectifs sont atteints. Afin d'aider chaque participant à mesurer l'atteinte graduelle de ses objectifs, on fera régulièrement de courts bilans. À la fin de chaque suivi, une activité bilan remplacera la thématique de la semaine.

Le programme se divise en quatre volets.

Comprendre la violence

Les ateliers de cette partie permettent aux participants de nommer ce qu'ils ont vécu, de reconnaître les formes que la violence peut prendre et de comprendre ses impacts sur leur vie. Cela constitue une étape essentielle dans leur processus de rétablissement.

Retrouver un bien-être

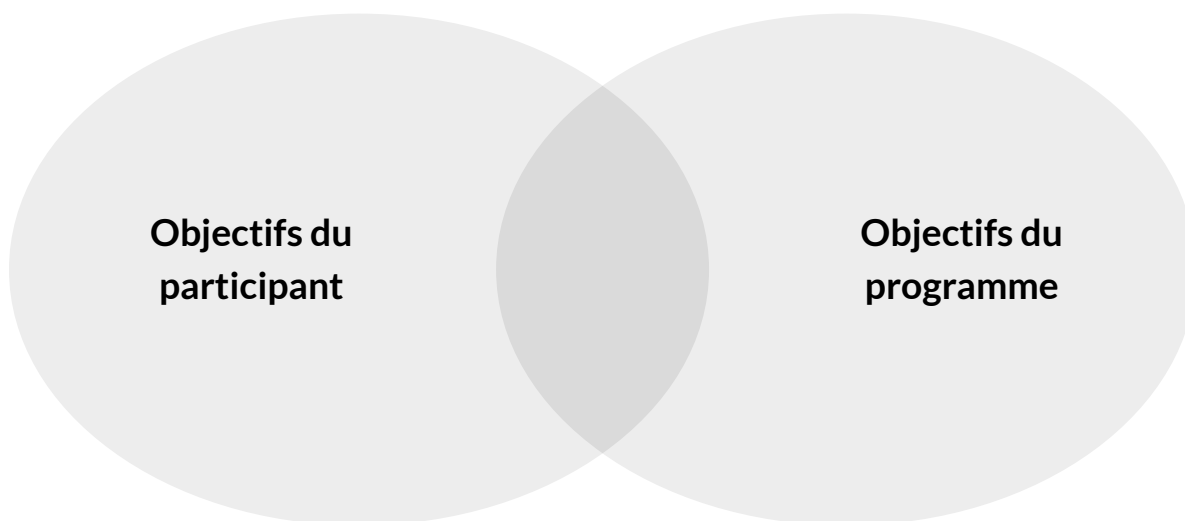
Les victimes cherchent souvent à retrouver un équilibre intérieur après avoir subi de la violence. Les ateliers de cette partie soutiennent cette démarche en explorant l'autorégulation émotionnelle, l'autocompassion et l'estime de soi.

Reprendre du pouvoir sur sa vie

À travers les ateliers de cette section, les participants sont accompagnés dans la reconquête de leur capacité à faire des choix, à poser des limites et à se réapproprier leur trajectoire de vie.

S'engager dans un processus de changement

Les ateliers de cette section permettent d'identifier les leviers du changement personnel et de soutenir les hommes ayant subi de la violence dans la construction d'un avenir cohérent avec leurs valeurs et répondant à leurs besoins.



LES RENCONTRES



CHAMPS THÉMATIQUES

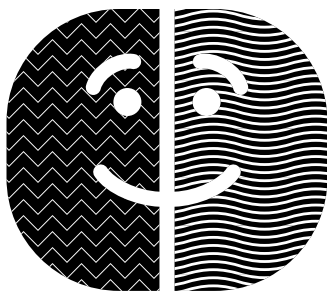
VOLET 1

VOLET 2

VOLET 3

VOLET 4

RENCONTRE BILAN



STRUCTURE DE CHAQUE RENCONTRE

Pour chacun des groupes, les intervenant.es responsables sont invité·es à suivre les mêmes procédures. Le but est de créer une sorte de rituel pour signifier un cadre sécurisant et propice aux échanges.

L'objectif global de cette procédure est de créer un espace à la fois sécuritaire et stimulant, propice au partage authentique, à la croissance individuelle et au soutien mutuel entre les membres du groupe.

Accueil

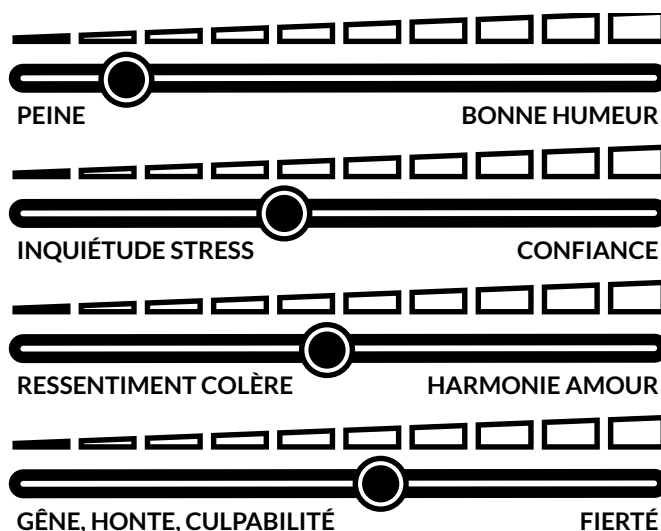
Chaque séance débute par un accueil chaleureux, empathique et respectueux. Afin de permettre à chaque participant de « se déposer » et de prendre conscience de son état intérieur, un premier tour de parole est proposé dans lequel chacun est invité à se présenter et à nommer l'émotion qui l'habite. Ce type d'accueil est une pratique reconnue comme essentielle pour favoriser l'alliance de travail et instaurer un climat de confiance (Norcross & Wampold, 2011). Les intervenant.es sont encouragé·es à participer activement à cet exercice, ce qui contribue à modéliser l'authenticité et à renforcer la cohésion du groupe (Yalom & Leszcz, 2005).

On pourra, si on le souhaite, demander aux participants de nommer comment ils se sentent, ici et maintenant, à partir de l'outil de la Roue des émotions. On évite, à cette étape, de laisser les participants expliquer ou

justifier leurs émotions, en leur rappelant que ce sera plus tard le temps de s'exprimer pleinement, durant la rencontre.

Tour de parole

Après ce court accueil, un tour de parole est effectué permettant à chaque participant de revenir sur la semaine précédente. Ce tour de parole peut durer entre une heure à une heure trente. Le temps alloué à chaque participant est variable, dépendamment du nombre de participants et de l'intensité de chaque situation vécue. Les animateurs sont responsables de la répartition et de la gestion du temps. Dans le tour de parole, chaque participant est invité à partager ce qu'il vit en ce moment, en décrivant tout d'abord une dispute, une difficulté ou une frustration vécue. Par la suite, il est invité à discuter d'une situation de joie ou de fierté vécu durant la semaine.



Cette structure est basée sur les principes de l'intervention orientée vers les solutions (Shazer & Dolan, 2007) et permet de structurer les échanges, d'éviter une focalisation excessive sur les difficultés, tout en valorisant les ressources et les réussites personnelles. Cela est particulièrement pertinent avec une clientèle ayant vécu des traumatismes, où la tendance à la rumination négative peut être plus marquée.

Approche suggérée

Les tours de parole doivent se faire dans un climat de respect, de soutien mutuel et d'autonomie. On encourage l'expression libre et authentique du vécu des participants.

La dyade interviendra de manière à valider tout ce qui peut l'être : ressentis, difficultés, reconnaissance de la violence, découragement, craintes, etc.

Elle interviendra aussi de manière à ne jamais valider l'invalidable : justification ou normalisation de la violence, impression d'être responsable de ce qui ne lui appartient pas, invalidation de ses forces et de ses capacités, etc. Elle interviendra alors en suggérant d'autres façons de voir et en mettant en lumière les incongruités et les perceptions ou croyances erronées, sans culpabiliser la personne et en suggérant que ces façons de voir découlent bien souvent de la violence subie et des traumatismes relationnels.

Dans un souci de toujours favoriser la reprise de pouvoir et de confiance en soi, on évitera systématiquement de suggérer des solutions aux difficultés rencontrées sans avoir au préalable exploré avec la personne ce qu'elle pense pouvoir faire, ce qu'elle a déjà fait dans le passé et qui pourrait lui servir, ce qui pourrait être un premier (tout petit) pas dans la bonne direction, etc. (approche motivationnelle et approche orientée vers les solutions).

Les paroles d'encouragement et de validation des autres participants sont encouragées. Elles ont souvent un impact considérable. Au besoin, on interviendra pour s'assurer simplement que le tour de parole est respecté.

Pause

Atelier

Au retour de la pause, un atelier est présenté, pour une durée d'environ 1 heure.

Les intervenant·es peuvent se référer à la banque d'ateliers associée à chacun des volets, selon l'enjeu souhaité. Les ateliers peuvent être utilisés en fonction des besoins du groupe ou des personnes accompagnées. Ce cadre modulable permet d'adapter les interventions au rythme et au

cheminement de chacun, tout en soutenant la reprise de pouvoir et le mieux-être.

Clôture

Pour conclure la session de groupe, un retour de quelques minutes est proposé afin que chaque participant puisse partager brièvement ce qui l'a particulièrement aidé durant la séance. Il est également invité à exprimer les éléments qu'il retient de manière générale et, si pertinent, à établir des liens avec sa propre expérience personnelle.

Bonjour à tous

1. Accueil

Nom + émotion du moment

2. Tour de table retour sur la dernière semaine

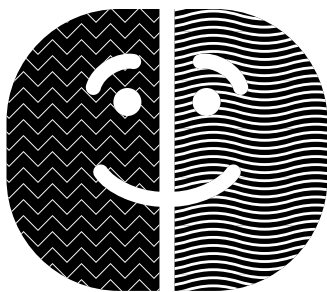
Défi, difficulté, dispute / joie, fierté

Pause

3. Atelier

4. Retour





VOLET 1

COMPRENDRE LA VIOLENCE

1.1 MIEUX COMPRENDRE LA VIOLENCE VÉCUE

Objectif : Avoir une meilleure compréhension de ce qu'est la violence, des manifestations et des dynamiques de violence conjugale

Définir la violence

Débuter l'atelier en invitant les participants à proposer une définition de ce qu'est la violence dans un couple.

Écrire toutes les réponses proposées au tableau, puis en discuter.

Compléter les réponses émises à partir de ces éléments : la violence est une façon d'obtenir par la force ce que l'on désire, en ne respectant pas les droits de l'autre. Poser la violence comme une atteinte aux droits et à notre intégrité, occasionnant de la souffrance. Il est également pertinent d'engager une discussion nuancée sur la notion d'**intention de faire du ou de nuire**, indépendamment des conséquences, ainsi que sur le fait d'avoir **causé de la souffrance**, peu importe l'intention derrière le geste (ex. : des comportements peuvent causer de la souffrance sans qu'il y ait eu intention de nuire, avec ou sans violence)

La dyade devra particulièrement être à l'affut de toute excuse ou minimisation de la violence. Il n'est pas rare que les victimes de violence en minimisent les effets ou excusent l'agresseur·e. Le duo d'intervenant·e devra confronter avec empathie ces réponses.

Formes de violence

Les intervenant·es invitent les participants à identifier les différentes formes que peut prendre la violence conjugale à l'aide d'exemples. Ils complètent ensuite en présentant celles qui sont reconnues et documentées. Les membres du groupe sont également encouragés à partager leurs propres expériences de violence vécue.

Violence psychologique : rabaisser, crier, humilier, harceler, intimider, menacer, tentatives d'isolement, surveillance et interrogatoires, blâme, détournement cognitif, etc.

Violence sociale : contrôler les allées et venues, contrôler les fréquentations, atteintes à la réputation via des allégations mensongères à des institutions ou personnes d'influence (ex. : plainte à la police, allégation à des membres de la famille)

Violence physique : frapper, pousser, proférer des menaces, détruire ou endommager les biens

Violence financière : contrôle des finances, empêcher l'autre d'avoir un emploi ou de poursuivre des études, lui confisquer son chèque de paie, ses cartes bancaires ou son portefeuille, l'obliger à justifier chaque dépense ou à demander la permission pour acheter quoi que ce soit, contracter des dettes à son nom, sans son consentement.

Violence sexuelle : forcer ou faire pression pour avoir des relations sexuelles, menacer de représailles si l'autre refuse un rapport sexuel, imposer des pratiques sexuelles non désirées, critiquer ou ridiculiser l'autre sur son corps ou ses préférences sexuelles, filmer ou photographier des actes sexuels sans consentement - ou les diffuser, avoir des relations sexuelles avec une personne intoxiquée, endormie ou incapable de consentir, utiliser la sexualité comme moyen de manipulation.

Exercice de réflexion

Quelles formes de violence ont été vécues?

À quelle fréquence ? Quelques fois... chaque jour?

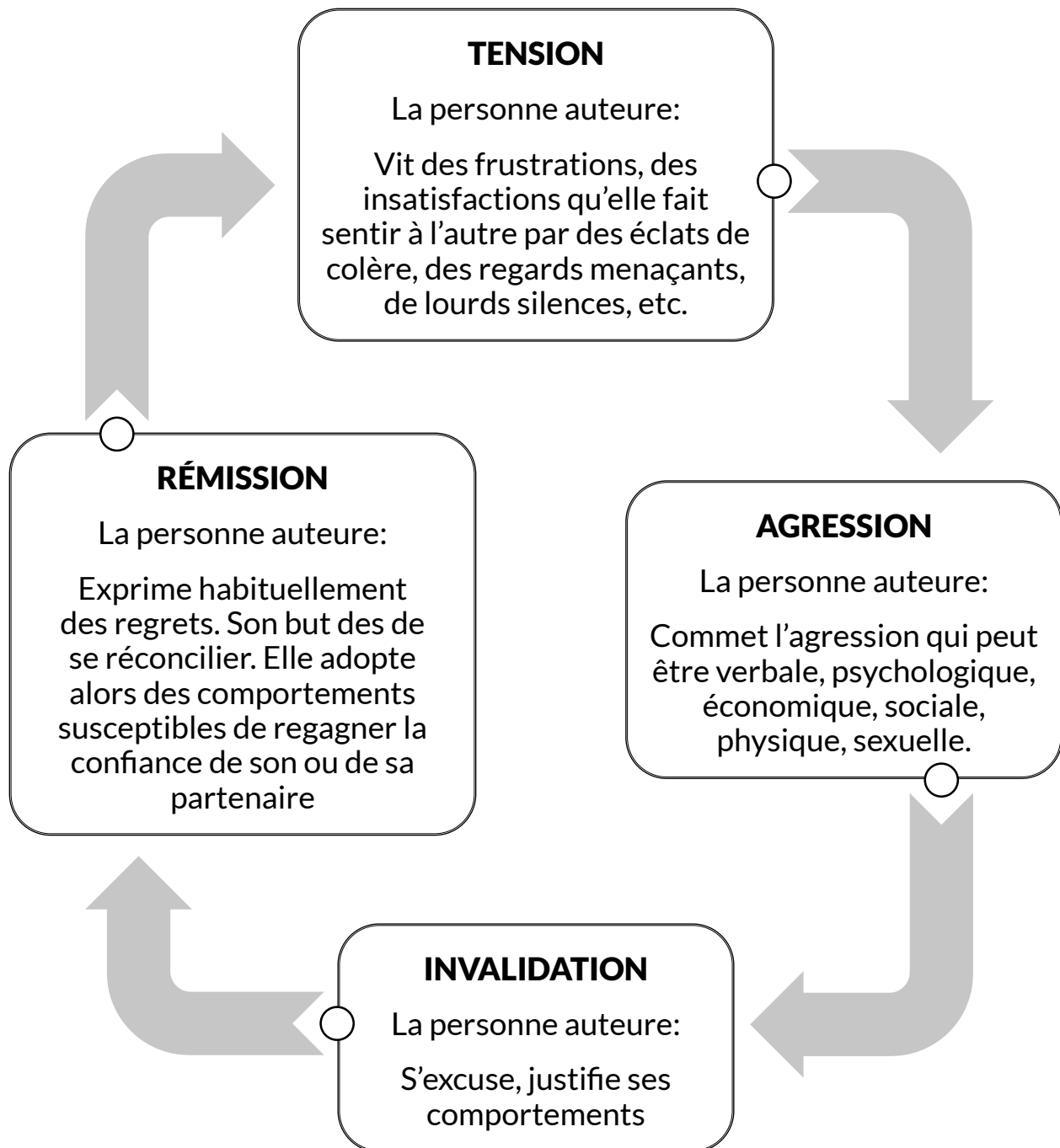
L'entourage (ami-es, famille, et particulièrement les enfants) a-t-il été témoin, directement ou indirectement de cette violence? Les personnes ont-elles aussi subi directement de la violence?

1.2 LE CYCLE DE LA VIOLENCE

Objectif : Comprendre les différentes phases du cycle de la violence conjugale afin de mieux reconnaître les dynamiques abusives dans une relation.

Lors de la présentation du cycle par la dyade, celle-ci est invitée à encourager les membres du groupe à réfléchir à leur propre vécu à travers chacune des étapes du cycle. Cette mise en commun permet de mettre des mots sur l'expérience vécue. Si certains souhaitent partager davantage sur les différentes phases, cela peut enrichir l'atelier et favoriser les échanges.

CYCLE DE VIOLENCE : VÉCU CHEZ DE LA PERSONNE VICTIME



Voici une courte description des comportements de violence conjugale qui s'inscrivent souvent de manière répétée :

Période de tension

Un·e partenaire vit des frustrations, des insatisfactions qu'il/elle fait sentir à l'autre partenaire. : impatience, excès de colère, réaction démesurée à certains événements, changements rapides d'humeur, etc. On ne comprend pas les comportements du/de la partenaire. On peut se sentir responsable de la tension dans le couple. On anticipe le pire et essaie par tous les moyens d'abaisser la tension. Avec le temps, on peut avoir l'impression de constamment devoir marcher sur des œufs.

Période d'agression

Un·e partenaire commet l'agression, qui peut être verbale, psychologique, économique, sociale, physique, sexuelle. L'autre partenaire est sous le choc; il/elle est susceptible de ressentir de la tristesse, de la haine, de la peur, de la colère, etc.

Période d'invalidation

La personne ayant usé de violence justifie généralement ses comportements en rejetant le blâme sur autrui ou sur les déclencheurs de sa colère : impression d'une provocation, fatigue, stress, problèmes familiaux ou professionnels, consommation d'alcool ou de drogue, problèmes de santé mentale, etc. La personne ayant subi la violence donne parfois raison à l'autre et tente de comprendre ce qui est arrivé. Elle se croit responsable des comportements violents. Elle croit qu'en modifiant ses propres comportements ou ses attitudes, les violences n'auront plus leur place au sein du couple. Elle minimise alors l'importance des émotions qui l'habitaient au moment de l'agression, de même que les risques de récurrence et les impacts à plus long terme.

Période de rémission

Il arrive que suite à un incident, la personne ayant usé de violence exprime des regrets et qu'elle adopte des comportements susceptibles de regagner la confiance de l'autre partenaire. La personne ayant subi la violence peut alors ressentir du soulagement, de l'espoir et avoir l'impression que tout va bien.

Exercice de réflexion

- « Reconnaissez-vous quelque chose que vous vivez ou avez vécu ? »
- « Quels signaux avez-vous ignorés sans vous en rendre compte ? »

Le cycle recommence... de plus en plus intense, de plus en plus étouffant

Plus le cycle est répété, plus la personne subissant la violence se décentre de ses besoins au profit de l'état émotionnel et des besoins de l'autre partenaire.

On précisera que la violence est parfois insidieuse. Elle peut notamment prendre la forme de micro-agressions, d'invalidations, d'injonctions paradoxales, de menaces déguisées, de manipulation de l'information, de sautes d'humeur et de décharges d'agressivité intenses.

Avec le temps, l'oubli de soi au profit de l'autre peut s'amplifier. Progressivement, certaines étapes du cycle peuvent disparaître, notamment la phase de rémission.

Attention! Comprendre le comportement de la personne qui agresse ne signifie pas accepter la violence ni espérer un changement qui n'arrive jamais. L'important, c'est de briser cet engrenage !

On pourra rappeler que parfois, la compréhension de l'autre peut amener les victimes à assumer ce qui ne leur appartient pas et à se blâmer davantage.

Exercice de réflexion

Après un épisode de violence, vous arrive-t-il de penser :

- « C'est ma faute, je n'aurais pas dû la/le provoquer. »
- « C'est moi qui ai commencé. »
- « Elle/il doit avoir une raison pour agir ainsi. »
- « Si elle/il ne buvait pas, elle/il serait différent·e. »
- « Si son travail était moins stressant, elle/il serait plus calme. »
- « Si seulement les enfants étaient plus sages, elle/il pourrait se reposer. »
- « Elle/il m'aime tellement, c'est normal qu'elle/il exprime de la jalousie. »

Si vous répondez oui à l'une de ces affirmations, vous avez peut-être développé une habitude de justification de la violence.

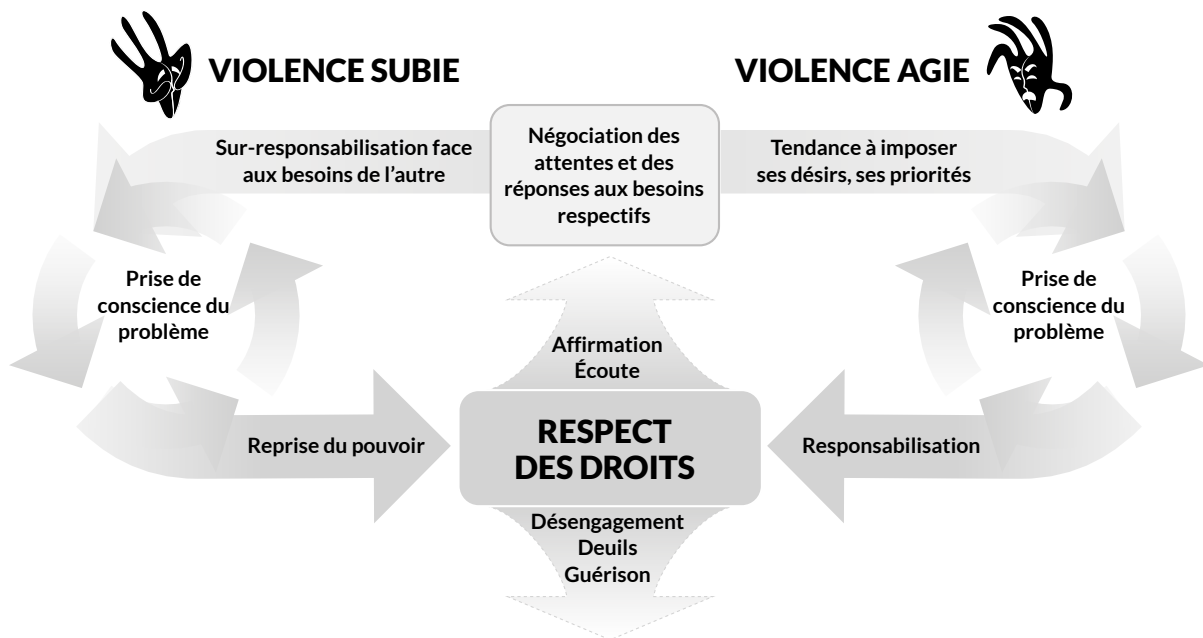
Contrairement à ce qu'on pourrait croire, l'alcool, le stress, les troubles de santé mentale ou un passé difficile ne causent pas la violence conjugale. Bien qu'ils soient souvent utilisés comme justifications, ces éléments ne sont jamais des excuses valables. De nombreuses personnes ayant vécu des traumatismes ne deviennent jamais violentes.

Des ressources existent pour aider à guérir les souffrances du passé. Reproduire la violence n'est jamais une solution.

1.3 COMMENT SE SORTIR D'UNE RELATION VIOLENTE

Objectif : prendre du recul par rapport à la relation de violence, en réfléchissant aux manières de faire valoir nos droits et en posant l'enjeu de la responsabilisation de la personne usant de violence

SE SORTIR DE LA VIOLENCE



DROUIN ET TRÉPANIÉ, 2020

À l'aide de l'illustration, on établit que le principal objectif d'à peu près tout le monde, en couple, est de construire des relations fondées sur la confiance, le respect mutuel et l'amour (rectangle bleuté). Il peut arriver de se retrouver en relation avec une personne qui présente de grandes difficultés à y arriver, pour toutes sortes de raisons, et que cette personne tente d'imposer ses désirs, ses façons de voir ou de faire (flèche de droite, en haut). En usant de violence, la personne crée des blessures, ce qui éloigne les deux partenaires des besoins d'amour, de confiance et de respect (flèche de gauche, en haut). Souvent, pour se protéger d'agressions futures, on tentera de comprendre ce qui est arrivé et on identifiera

lesquels de nos comportements ont semblé être des déclencheurs pour l'autre. Une des façons de tenter de se protéger est alors de tenter d'éviter à l'avenir de reproduire ces comportements. On peut en venir ainsi, peu à peu, à se sur-responsabiliser par rapport aux besoins de l'autre, négligeant conséquemment nos propres besoins. On pense se protéger mais, en réalité, on s'oublie. Très souvent, l'autre personne prend pour acquis le fait qu'en criant, en menaçant ou en bousculant, on semble plus faire attention à elle.

On pourra ajouter qu'un couple ne peut se sortir de la violence que lorsque les deux personnes font une démarche (cercles verts) : dans un cas, une démarche de reprise de pouvoir (sur sa vie) et dans l'autre, une démarche de responsabilisation (par rapport à ses besoins, parfois aussi, à ses émotions). Parfois, c'est possible. On peut alors envisager la mise en place de nouvelles façons de communiquer, sans violence (rectangle rose du bas, avec la flèche vers le haut). Parfois aussi, une des deux personnes continue à nier le problème, ne permettant pas de créer ou de recréer une relation fondée sur l'amour, la confiance et le respect mutuel. Ceci peut entraîner un nécessaire processus de deuil et de désengagement (flèche vers le bas) psychologique, physique et matériel.

Animation et discussion : demander aux participants s'ils se reconnaissent dans le schéma. Leur demander où ils s'y voient en ce moment. Les faire parler de la démarche ; comment se sont-ils retrouvés là où ils sont aujourd'hui (ce qui a été aidant dans leur processus de prise de conscience du problème)?

On normalisera que le processus peut être lent, que les hommes restent souvent longtemps dans une relation abusive, qu'ils hésitent, se désengagent puis, reviennent, souvent coincés dans les enjeux de loyauté, de culpabilité et de crainte découlant des menaces et des dangers.

On normalisera le fait de souhaiter que l'autre partenaire se responsabilise, tout en rappelant que notre pouvoir demeure limité et qu'on ne peut pas forcer l'autre à changer.

1.4 LES CONSÉQUENCES DE LA VIOLENCE POUR LA PERSONNE QUI LA SUBIT

Objectif : Amener les participants à comprendre les principales conséquences de la violence conjugale.

La violence conjugale entraîne de nombreux impacts pour les personnes qui la subissent :

Types d'impact

Réactions immédiates fréquentes : tentatives d'apaisement, retrait des lieux, agressions de type défensif, appels à l'aide, ripostes, abstention de toute réaction, etc.

À plus long terme, les victimes rapportent fréquemment le fait de devoir marcher constamment sur des œufs par crainte des réactions de l'autre partenaire.

Les impacts psychologiques : anxiété, stress, faible estime de soi et confiance en soi, dépression, stress post-traumatique, dépendances, hostilité, isolement, idées suicidaires, etc.

Les impacts physiques suite aux blessures : blessures, séquelles physiques, etc.

Les impacts physiques suite au stress chronique vécu : affaiblissement du système immunitaire, cancer, hypertension, problèmes cardiaques, asthme, problèmes gastro-intestinaux, obésité, arthrite, insomnie, diabète, etc.

Les impacts sociaux : isolement, relation avec les enfants, etc.

Les impacts relationnels avec la/le partenaire : insatisfaction de la relation, manque d'affection, de confiance, ressentiment, colère, oubli de soi, etc.

Les impacts financiers : perte d'emploi, accumulation de dettes, frais d'avocat, etc.

**Réflexion en groupe sur les impacts ressentis par chacun, avec partage d'exemples et identifier ensemble les conséquences que cela peut amener*

1.5 BIEN ÊTRE PERSONNEL

Objectif : aider les participants à prendre conscience de leur état physique et émotionnel, à mettre des mots ce qu'ils ressentent et à le communiquer aux autres.

Prendre un moment pour remplir le questionnaire sur le bien-être personnel. Lire les questions à voix haute et accorder quelques minutes aux participants pour y répondre.

Ensuite, retour en groupe pour discuter des constatations tirées de ce questionnaire : Quelles conclusions en tirez-vous ? Qu'est-ce que cela dit sur vous ? Comment vous sentez-vous en voyant les résultats ? Y a-t-il des questions qui vous ont particulièrement interpellés ?

Demander ensuite aux participants de choisir une des difficultés ressentie et d'imaginer la plus petite chose possible qu'ils pourraient faire, dès maintenant, pour prendre soin d'eux. On leur fera décrire dans le détail leur action et explorera les défis liés à sa mise en oeuvre.

BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Consigne : Lisez attentivement chaque phrase et encerclez le chiffre qui décrit le mieux votre état au cours des **sept derniers jours**.

	JAMAIS	QUELQUES FOIS	ASSEZ SOUVENT	TRÈS SOUVENT
Vous êtes-vous senti.e désespéré.e en pensant à l'avenir?	☐	☐	☐	☐
Vous êtes-vous senti.e seul.e?	☐	☐	☐	☐
Avez-vous eu des trous de mémoire?	☐	☐	☐	☐
Vous êtes-vous senti.e découragé.e ou avez-vous eu les «bleus»?	☐	☐	☐	☐
Vous êtes-vous senti.e tendu.e ou sous pression?	☐	☐	☐	☐
Vous êtes-vous laissé.e emporter contre quelqu'un ou quelque chose?	☐	☐	☐	☐
Vous êtes-vous senti.e ennuyé.e ou peu intéressé.e par les choses?	☐	☐	☐	☐
Avez-vous ressenti des peurs ou des craintes?	☐	☐	☐	☐
Avez-vous eu des difficultés à vous souvenir des choses?	☐	☐	☐	☐
Avez-vous pleuré facilement ou vous êtes-vous senti.e sur le point de pleurer?	☐	☐	☐	☐
Vous êtes-vous senti.e agité.e ou nerveux.se intérieurement?	☐	☐	☐	☐
Vous êtes-vous senti.e négatif.ve envers les autres?	☐	☐	☐	☐
Vous êtes-vous senti.e facilement contrarié.e ou irrité.e?	☐	☐	☐	☐
Vous êtes-vous fâché.e pour des choses sans importance?	☐	☐	☐	☐

1.6 LES IMPACTS DE LA VIOLENCE SUR L'ENTOURAGE

Objectif : Amener les participants à reconnaître l'impact de la violence sur les membres de l'entourage.

Exercice : Vignette fictive de Carl

Carl, 38 ans, est technicien en informatique. Il vit avec sa conjointe, Julie, et leurs deux enfants, Léo, 8 ans, et Maéva, 5 ans. Depuis quelque temps, Carl subit de la violence conjugale psychologique et physique : insultes, dénigrement, contrôle de ses communications, menaces, crises de colère, et parfois des gestes violents comme des objets lancés ou des poussées. Ce climat tendu est devenu le quotidien de la maisonnée, et les répercussions s'étendent bien au-delà de la relation de couple.

Peu à peu, les liens de Carl avec ses proches se sont effrités. Sa famille et ses amis, inquiets de le voir s'isoler et éviter les rassemblements, ne savent pas toujours comment réagir. Certains lui ont exprimé leur inquiétude, d'autres ont banalisé la situation ou l'ont encouragé à simplement « quitter Julie ». Mais Carl se sent pris au piège, partagé entre honte, peur du jugement et crainte de perdre ses enfants s'il tente de se séparer. Ne sachant pas comment l'aider sans empirer les choses, ses proches se sentent souvent impuissants, tiraillés entre malaise, frustration et un profond sentiment d'incompréhension. Au travail, Carl commence aussi à s'isoler. Ses collègues remarquent ses absences et son manque de concentration. Il craint que ses problèmes personnels finissent par nuire à son image professionnelle.

En ce qui concerne les enfants, Léo se plaint fréquemment de maux de ventre et adopte un comportement très réservé à l'école. Il dit parfois qu'il doit « protéger papa », se mettant dans des rôles qui ne sont pas les siens. Maéva, de son côté, régresse : elle fait à nouveau pipi au lit,

s'accroche à son père et pleure facilement. Tous deux évitent d'inviter des amis à la maison, vivent dans un état d'alerte constant.

Carl aimerait protéger ses enfants et retrouver un certain équilibre, mais il se sent seul, incompris, et piégé dans un contexte où il a l'impression de ne pas être légitime comme victime. L'absence de reconnaissance sociale de la violence conjugale subie par les hommes ajoute à son isolement. Pendant ce temps, son entourage et ses enfants s'effondrent lentement avec lui.

Notions théoriques pertinentes pour l'animation de l'atelier :

Conséquences de la violence conjugale sur les proches et l'entourage?

- > Effritement des liens avec la personne subissant la violence; inquiétude pour la sécurité et sentiment d'impuissance
- > Malaise, dérision, moquerie, minimisation
- > Pressions exercées pour une séparation
- > Amène les proches à prendre parti pour l'un ou l'autre des partenaires
- > Conséquences de la violence conjugale sur les liens de travail?
- > Perte de confiance de l'employeur ou des collègues
- > Effritement des liens avec les collègues

Conséquences de la violence conjugale sur la santé et le bien-être des enfants :

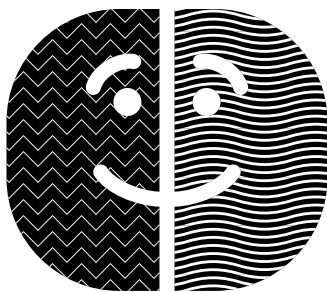
- > Santé physique : plaintes somatiques (maux de ventre, maux de tête), allergies et affections cutanées.
- > Santé mentale et fonctionnement social : difficultés de concentration, faible estime de soi, manque d'habiletés de résolution de conflits, sentiment d'être responsable de la violence et de devoir intervenir, crainte d'être violenté ou abandonné, inquiétude face à l'avenir, crainte d'amener des amis à la maison,

honte et repli sur soi, cauchemars, dépendance exagérée à l'un des parents, agressivité, crises, pleurs excessifs ou irritabilité, destruction de biens, idéations ou tentatives de suicide, stress post-traumatique, conflit de loyauté.

- > Santé éducationnelle : retard dans l'acquisition de la propreté ou régression, retard dans l'acquisition du langage et d'habiletés intellectuelles, problèmes d'apprentissage, absentéisme scolaire, retard académique, décrochage scolaire.
- > Habitudes de vie : perturbation des habitudes alimentaires et de sommeil, abus d'alcool ou de drogues.
- > Risque d'insertion dans une trajectoire de criminalité ou de violence : fugue, prostitution, délinquance, association à des pairs délinquants, violence dans les relations amoureuses, normalisation de la violence dans les relations amoureuses.

Exercice de réflexion

- « Reconnaissez-vous certains de ces signes chez vos enfants? »
- « Dans quelle mesure la violence vous a empêché d'entretenir vos autres liens sociaux : ami.es, loisirs, travail, etc.? »



VOLET 2

RETROUVER UN BIEN-ÊTRE

2.1 LES ÉMOTIONS

Objectif: Aider les participants à identifier, nommer et différencier les émotions de base et complexes, pour mieux comprendre ce qu'ils ressentent.

Définir en groupe ce qu'est une émotion, compléter avec la définition suivante : **Une émotion est une réaction rapide et automatique de notre corps et de notre esprit à une situation.** Elle nous informe sur ce que nous vivons, ce que nous ressentons, ce qui est important pour nous.

Les 3 composantes d'une émotion :

1. Physiologique : sensations dans le corps (cœur qui bat, tensions, larmes, chaleur...)
2. Cognitive : pensée ou évaluation ("C'est dangereux", "Je ne suis pas à la hauteur")

3. Comportementale : impulsion à agir (fuir, crier, pleurer, s'isoler...)
 - > *Question ouverte au groupe* : Selon vous, pourquoi est-ce important d'apprendre à reconnaître nos émotions?

Exercice : Analyse d'une situation sous la loupe des émotions

Étape 1 – Choisir une situation vécue

Chaque participant pense à une situation récente dans laquelle il a ressenti une émotion forte (positive ou négative).

Étape 2 – Fiche d'exploration émotionnelle

Chaque participant remplit une fiche individuelle avec les questions suivantes :

1- Quelle est l'émotion principale ressentie ?

(Choisir parmi une liste ou écrire librement : peur, colère, honte, joie, tristesse, dégoût, etc.)

2- Quels signes physiques l'ont accompagnée ?

(ex. : gorge serrée, envie de pleurer, tension musculaire...)

3- Quelles pensées avez-vous eues à ce moment-là ?

(ex. : "Je ne suis pas respecté", "Ça va mal finir", "Je suis heureux")

4- Quel comportement ou réaction avez-vous eu ?

(ex. : j'ai crié, j'ai fui, j'ai évité de parler, j'ai ri, etc.)

5- Quelles émotions voisines auraient pu être confondues avec celle-ci ?

(Exemple : j'ai dit que j'étais en colère, mais c'était peut-être de la peur ou de la déception)

6- Quel message cette émotion m'a transmis ?

(ex. : j'ai besoin d'être respecté, je suis en danger, j'ai besoin de soutien, je veux célébrer quelque chose)

Étape 3 -Partage en groupe

Les membres du groupe partagent leur fiche (s'ils le souhaitent).

Étape 4 – Retour synthèse

Quelques retours volontaires :

- Comment vous sentez-vous, ici, maintenant?
- Qu'est-ce qui vous a surpris ou aidé dans cet exercice?
- Quelles émotions sont difficiles à exprimer, pour vous?

On rappellera que parfois, on a pris l'habitude de taire ou de se couper de certaines émotions, notamment quand on craint de ne pas être écouté sans jugement ou sans dénigrement.

La personne chargée de l'animation peut conclure avec un petit rappel :

Chaque émotion a une fonction utile. Plus on apprend à les distinguer, plus on peut s'en servir comme **boussole intérieure** plutôt que de les subir.

2.2 LES BESOINS

Notions théoriques pertinentes pour l'animation de l'atelier :

Qu'est-ce qu'un besoin?

Exigence née d'un sentiment de manque, de privation de quelque chose qui est nécessaire à la vie. Ex : besoin de manger, de dormir

- > Sentiment de privation qui porte à désirer ce dont on croit manquer
- > Chose considérée comme nécessaire à l'existence

Distinguer les besoins, les désirs et les attentes

- > **Désir** : action de désirer, d'aspirer à avoir, à obtenir, à faire quelque chose.
- > **Attente** : action d'attendre quelqu'un, quelque chose, de compter sur quelqu'un, sur quelque chose. Cultiver l'idéal.

Exercice 1 :

À l'aide de la liste des besoins fondamentaux de Virginia Henderson, expliquer les principaux besoins et aider les participants à analyser la proportion de leurs besoins qui sont comblés.

Il est aussi important de rappeler aux participants qu'ils sont la meilleure personne pour répondre à leurs besoins et de ne pas attendre que les autres les comblent pour eux.

Exercice 2 :

Les émotions primaires peuvent indiquer certains besoins. Amener les participants à donner des exemples de besoins pour chacune des émotions primaires. Se référer à la liste suivante pour compléter la discussion.

Besoins associés aux émotions primaires :

- **Peur** : besoin de sécurité, besoin d'être rassuré
- **Peine** : besoin d'être consolé, besoin d'être entendu
- **Colère** : besoin de justice, besoin de compréhension
- **Honte** : besoin de retrouver de l'estime, besoin de m'excuser, besoin de réparer mes torts, besoin d'apprendre
- **Dégoût** : besoin de protection, de s'éloigner, besoin du respect de son espace, besoin de solitude

Moment d'échange :

Comment je peux m'y prendre pour mieux répondre à mes besoins?

LES 14 BESOINS FONDAMENTAUX DÉCRITS PAR VIRGINIA HENDERSON

Virginia Henderson propose une liste de 14 types de besoins, que l'on peut regrouper selon les trois sous-ensembles, dans une approche qui lie les dimensions physiologiques et psychologiques :

Les BESOINS PRIMAIRES qui, lorsqu'ils sont satisfaits, permettent à tout individu à se maintenir en vie:

1. **Respirer.** Nécessité pour chaque individu de disposer d'une oxygénation cellulaire satisfaisante;
2. **Boire et manger.** Nécessité pour chaque individu d'ingérer les boissons et aliments nécessaires au fonctionnement de l'organisme;
3. **Éliminer.** Capacité d'une personne à être autonome pour éliminer selles et urine et d'assurer son hygiène intime. Également d'éliminer les déchets du fonctionnement de l'organisme.

Les BESOINS SECONDAIRES à caractère essentiellement psychologique et social :

4. **Se mouvoir, maintenir une bonne posture et maintenir une circulation sanguine adéquate.** Capacité d'une personne de se déplacer seule ou avec des moyens mécaniques, d'aménager son domicile de façon adéquate et de ressentir un confort. Également de connaître les limites de son corps;
5. **Dormir, se reposer.** Capacité d'une personne à dormir et à se sentir reposée. Également de gérer sa fatigue et son potentiel d'énergie;
6. **Se vêtir et se dévêtir.** Capacité d'une personne de pouvoir s'habiller et se déshabiller, à acheter des vêtements. Également de construire son identité physique et mentale;
7. **Maintenir sa température corporelle dans la limite de la normale.** Capacité d'une personne à s'équiper en fonction de son environnement et d'en apprécier les limites;

8. **Être propre, soigné.** Capacité d'une personne à se laver, à maintenir son niveau d'hygiène, à prendre soin d'elle et d'avoir une sensation de propreté corporelle, élément de bien-être.
9. **Éviter les dangers.** Capacité d'une personne à maintenir et promouvoir son intégrité physique et mentale, en connaissance des dangers potentiels de son environnement.

Les BESOINS TERTIAIRES dont la dimension est plutôt spirituelle et qui assurent le bien-être et le développement de la personne :

10. **Communiquer avec ses semblables.** Capacité d'une personne à être comprise et comprendre grâce à l'attitude, la parole, ou un code. Également à s'insérer dans un groupe social, à vivre pleinement ses relations affectives et sa sexualité.
11. **Agir selon ses croyances et ses valeurs.** Capacité d'une personne à connaître et à promouvoir ses propres principes, croyances et valeurs. Également à les impliquer dans le sens qu'elle souhaite donner à sa vie.
12. **S'occuper en vue de se réaliser.** Capacité d'une personne à avoir des activités ludiques ou créatrices, des loisirs, à les impliquer dans son autoréalisation et conserver son estime de soi. Également de tenir un rôle dans une organisation sociale.
13. **Se divertir, se récréer.** Capacité d'une personne à se détendre et à se cultiver. Également à s'investir dans une activité qui ne se centre pas sur une problématique personnelle et d'en éprouver une satisfaction personnelle.
14. **Apprendre.** Capacité d'une personne à apprendre d'autrui ou d'un événement et d'être en mesure d'évoluer. Également à s'adapter à un changement, à entrer en résilience et à pouvoir transmettre un savoir.

2.3 LA MASCULINITÉ POSITIVE

Objectif : Favoriser une compréhension et une réappropriation positive de leur identité masculine.

Brise-glace : «C'est quoi un homme ?»

En groupe: écrire sur un post-it ce que la société attend d'un «vrai homme»

Mise en commun sur tableau (virilité, performance, silence émotionnel, etc.)

Discussion guidée : en quoi ces attentes sont-elles aidantes ou pesantes ?

1. Masculinité traditionnelle / hégémonique (Connell, 1995) :

Forme de masculinité culturellement dominante dans la société. Elle n'est pas représentative de tous les hommes, mais elle constitue un **idéal socialisé** que beaucoup sont incités à imiter ou auquel ils sont comparés. Cette forme de masculinité est généralement valorisée dans les médias, les institutions et les interactions sociales, et elle tend à hiérarchiser les autres formes de masculinité ainsi que les identités de genre.

Ce modèle repose sur plusieurs traits perçus comme typiquement masculins :

- Être **protecteur** et **pourvoyeur** de sa famille
- Être **rationnel**, **logique** et **maître de soi**, en opposition à l'émotionnel souvent associé au féminin
- Faire preuve de **compétitivité**, d'**ambition**, de **force physique** ou de **leadership**
- **Réprimer ses émotions**, notamment la tristesse ou la peur, perçues comme signes de faiblesse
- Se montrer **indépendant**, voire **stoïque**, en toutes circonstances

Utiliser une courte image ou un extrait de film/publicité (facultatif) pour illustrer ce modèle.

2. Masculinité toxique :

La masculinité toxique désigne un ensemble de comportements et d'attitudes issus d'attentes rigides sur ce que doit être un "vrai homme", qui deviennent nocifs pour la personne elle-même et pour les autres. Ce concept ne dit pas que la masculinité est mauvaise en soi, mais qu'un certain type de masculinité, valorisant la domination, la violence, la fermeture émotionnelle et le mépris du féminin, peut entraîner des conséquences néfastes.

Par exemple, un homme qui refuse de demander de l'aide, même en détresse, ou qui cache systématiquement sa souffrance pour ne pas "avoir l'air faible", agit selon ces normes. D'autres comportements associés incluent : rabaisser ce qui est perçu comme féminin, imposer son autorité par la force, ou éviter toute vulnérabilité.

- > *Question ouverte au groupe* : "Pourquoi pensez-vous que ce modèle peut poser problème?"

Les recherches montrent que ces attitudes augmentent les risques de détresse psychologique, de violence conjugale, d'isolement social et de problèmes de santé mentale.

3. Stéréotypes de genre

Ce stéréotype repose sur une vision différenciée et hiérarchique des genres :

- L'homme est vu comme fort, actif, rationnel
- La femme est perçue comme fragile, émotionnelle, dépendante

Cela peut mener à des attitudes paternalistes ou à une forme de protection perçue comme naturelle... mais qui infantilise et diminue les besoins et la force des femmes.

Ces idées renforcent des inégalités et freinent l'empathie, tout en plaçant une pression injuste sur les hommes pour être toujours forts ou «sauveurs».

- > *Question au groupe* : Avez-vous déjà ressenti ce type de raisonnement en vous ou autour de vous?

4. Masculinité positive (aussi appelée inclusive, consciente ou saine) :

- > Définition : un modèle qui valorise l'authenticité, la diversité des expériences masculines et le respect des autres

Elle permet:

- L'expression émotionnelle
- La coopération plutôt que la domination
- Le respect de soi et des autres, peu importe le genre ou l'orientation
- L'écoute, la responsabilité, la vulnérabilité

Exemples de masculinités positives:

- Un homme qui parle ouvertement de sa santé mentale
- Un père qui exprime de la tendresse envers ses enfants
- Un adolescent qui défend un camarade harcelé
- Un ami qui offre une oreille sans juger

Exercice de réflexion

- En lien avec les stéréotypes, comment la société présente-t-elle les hommes victimes?
- Dans quels aspects de la masculinité positive je me reconnais le plus ?

2.4 LE DEUIL

Objectif : Comprendre et normaliser leur vécu de deuil, en reconnaissant les différentes formes qu'il peut prendre et les étapes du processus.

Cet atelier vise à mettre du sens sur ce que vivent les participants, à normaliser les émotions souvent déroutantes liées au deuil, et à rassurer quant au fait que le processus est naturel, bien que profondément douloureux.

Quand on parle de deuil, on pense souvent à la mort d'un proche. Mais en réalité, le deuil peut prendre **de nombreuses formes**, parfois visibles, parfois silencieuses. Il s'agit toujours de **la perte de quelque chose ou de quelqu'un qui comptait pour nous**, et de la douleur qui en découle. Voici les principales formes que peut prendre un deuil :

- > **Deuil lié à un décès** : perte d'un proche, vide, tristesse, souvenirs.
- > **Deuil silencieux** : fausse couche, perte d'un animal, d'un collègue ou d'un ex ; souvent non reconnu.
- > **Deuil relationnel** : séparation, divorce, rupture amicale – la relation meurt, la personne reste.
- > **Deuil symbolique** : perte de santé, d'emploi, d'un rêve, d'un rôle de vie.
- > **Deuil blanc** : la personne est encore là physiquement, mais plus « présente » (ex. : Alzheimer, coma, dépendance).

Prendre un temps avec le groupe afin de voir les étapes du deuil. À noter qu'elles ne sont pas linéaires, le processus est propre à chacun et il est primordial de respecter le rythme de tous.

1. Le choc / le déni

«Je n'y crois pas. Ce n'est pas possible.»

- On est sous le choc, comme figé.
- On peut être dans une sorte de bulle, comme si ce n'était pas réel.
- C'est le cerveau qui nous protège pour ne pas craquer tout de suite.

2. La colère

«Pourquoi ça m'arrive ? Ce n'est pas juste !»

- On peut être en colère contre tout : la vie, les autres, la personne partie, soi-même.
- On cherche parfois un coupable, même s'il n'y en a pas.
- La colère fait partie du deuil, elle montre qu'on est en train de sentir la douleur.

3. Le marchandage

«Et si j'avais fait les choses autrement... Peut-être que...»

- On refait l'histoire dans sa tête.
- On se dit qu'on aurait pu empêcher ce qui est arrivé.
- C'est une manière de rester connecté à la personne, même si elle est partie.

4. La tristesse

«Il/elle me manque tellement...»

- C'est le moment où on réalise vraiment la perte.
- On se sent triste, vide, épuisé, parfois perdu.
- C'est une étape importante pour commencer à guérir.

5. L'acceptation

«Je n'oublie pas, mais j'apprends à vivre avec.»

- On ne tourne pas la page, mais on réorganise sa vie avec cette absence.
- On peut penser à la personne sans être brisé à chaque fois.
- On retrouve peu à peu de la paix, même s'il y a encore des moments d'émotion.

Variante ajout d'un exercice de réflexion individuelle ou à faire en groupe : on demande aux participants de choisir un événement et de remplir les deux autres colonnes

Ce que j'ai perdu	Ce qui me reste	Ce qui me fait du bien
Ma relation amoureuse avec la mère de mes enfants	Mon calme intérieur, le respect de mes limites, la stabilité	Prendre soin de moi, me recentrer, passer du temps de qualité avec mes enfants

2.5 LES TRAUMAS

Objectif : Définir ce qu'est un trauma, comment il agit dans le corps et l'esprit, et offrir des pistes concrètes pour se sentir plus stables et apaisés.

Cet atelier repose sur une dynamique de discussion de groupe autour du thème des traumatismes. Aucun exercice formel n'est proposé; l'objectif principal est de favoriser l'échange entre les participant·es à partir des questions ouvertes présentées, afin de permettre une réflexion partagée et une mise en mots progressive des expériences.

Il est fortement recommandé de référer toute personne vivant des traumatismes importants vers des ressources d'aide dont la pratique est centrée sur ce type d'enjeu, car cet atelier constitue une introduction au sujet et non une démarche thérapeutique ciblée.

- > *Question ouverte au groupe* : Quand vous entendez le mot « trauma », qu'est-ce que ça évoque pour vous? Quelles sont les idées reçues que vous avez déjà entendues sur le trauma?

Définition du Trauma :

Un traumatisme psychologique (ou trauma) se produit quand une personne vit une expérience tellement intense, soudaine ou effrayante que son système nerveux ne parvient pas à la traiter normalement. L'événement dépasse ses capacités d'adaptation pouvant entraîner des effets durables sur le fonctionnement mental, émotionnel et physique (APA,2023).

Le traumatisme ne dépend **ni de la gravité apparente de l'événement**, ni du fait qu'il soit reconnu par les autres. Il dépend de **la manière dont on l'a vécu intérieurement**.

- Un même événement peut être traumatisant pour l'un et pas pour l'autre.
- Ce qui compte, c'est la perception de menace, d'impuissance et d'isolement au moment de l'événement.
 - > *Question ouverte au groupe* : Selon vous, quelles peuvent être les réactions normales après un événement difficile? Avez-vous déjà remarqué des réactions dans votre corps ou vos pensées face à un stress intense?

Ce que le trauma fait au cerveau et au corps

Quand on vit un événement traumatique, le cerveau passe en mode urgence (survie) :

- Il déconnecte parfois les fonctions de réflexion (on peut se figer, ou ne plus se souvenir).
- Le corps garde la mémoire du danger : il reste en alerte, même quand le danger est passé.

Conséquences fréquentes	Exemples concrets
Flashbacks ou cauchemars	“C’est comme si ça recommençait”
Hypervigilance	Toujours sur le qui-vive
Évitement	Ne pas vouloir en parler, éviter certains lieux
Troubles du sommeil ou de l’appétit	Insomnie, perte ou gain de poids
Difficultés émotionnelles	Colère, tristesse, anxiété, honte
Dissociation	Impression d’être « ailleurs », détaché

Le cerveau traumatisé agit comme un **système d’alarme déréglé** : il sonne même quand il n’y a plus de feu.

- > *Question ouverte au groupe* : Quelles stratégies vous aident à vous recentrer ou à retrouver un certain calme?

Même si le trauma ne disparaît pas du jour au lendemain, il est possible d’apprendre à **réguler les effets qu’il provoque**, à petit pas.

Stratégies de base :

- **Revenir au corps** : respiration profonde, sensations (eau froide, couverture, mouvement)
- **Créer un ancrage** : objets réconfortants, routine, endroit calme
- **Mettre des mots** : parler à quelqu’un de confiance, écrire ce qu’on ressent
- **Identifier ses signaux internes** : apprendre à reconnaître quand on sort de sa « fenêtre de tolérance »

L'ANCRAGE

Comment se détacher de
la souffrance émotionnelle

TECHNIQUES

MENTALES

- Se faire un rapport
Ex. lieu, date heure, prénom, nom, envie
- Décrire l'environnement
Noms, formes, nombres, couleurs, etc.
- Lire quelque chose
Se dire les phrases, les mots ou les lettres
- Décrire une activité
Dans les moindres détails (ex. cuisiner)
- Se réciter un truc lentement
Ex. alphabet, chiffres, phrase, liste
- Penser à un truc drôle
Ex. souvenir, blague, scène de film
- Jouer au jeu des catégories
Ex. lister les villes qui commencent par «B»
- S'imaginer protégé du mal
Ex. : par un mur, des gardes, des pouvoirs
- Relier le passé au présent
Ex. penser aux anniversaires successifs

PHYSIQUES

- S'étirer de plus fort possible
Les doigts, les jambes, les bras, le cou, etc.
- Sentir les contacts du corps
Avec les habits, la chaise, le sol, etc.
- Se cramponner à sa chaise
Aussi fort que possible
- Sentir sa respiration
Et se répéter un mot à chaque inspiration
- Avoir un objet dans la poche
Le toucher et détailler ses caractéristiques
- Toucher d'autres objets
Et détailler leurs caractéristiques
- S'appuyer sur ses talons
Et sentir le poids qui s'y applique
- Marcher lentement
Et penser : droite, gauche, etc.
- Sauter ou sautiller sur place
Et sentir poids, mouvements et contacts
- Mettre les mains sous l'eau
Et la sentir couler, pas trop longtemps

ÉMOTIONNELLES

- Se dire des trucs rassurants
Ex. c'est un moment difficile, ça va passer
- Regarder des photos
Ex. des proches et autres gens précieux
- Penser à un lieu sûr
Et le décrire dans les moindres détails
- Penser à ses favoris
Ex. couleurs, plats, séries, artistes
- Se réciter un truc inspirant
Ex. chanson, poème, citation
- Se dire des trucs valorisants
Ex. je peux le surmonter, je suis fort-e
- Se prévoir une récompense
Ex. chocolat, bon repas, bain chaud
- Se projeter vers l'avenir
Ex. une sortie cinéma avec un-e ami-e

Pour plus d'efficacité, pratiquer :

SOUVENT : plus c'est répété, mieux ça marche

RAPIDEMENT : moins il y a de préliminaires, mieux ça marche

LONGTEMPS : plus c'est long, mieux ça marche

CONSCIEMMENT : plus les bénéfices sont constatés, mieux ça marche

ORIGINALLEMENT : plus les techniques sont personnalisées, mieux ça marche

PRÉCOCEMENT : plus c'est tôt, mieux ça marche

2.6 L'ESTIME DE SOI

Objectif : Mieux comprendre ce qu'est l'estime de soi et prendre conscience de ses forces/qualités personnelles.

Présenter le thème de l'atelier en questionnant : C'est quoi pour vous une personne avec une bonne estime de soi?

Qu'est-ce que l'estime de soi?

C'est la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines. L'estime de soi renvoie aux jugements de valeur que nous portons sur nos compétences physiques, intellectuelles ou sociales. Il ne faut pas la confondre avec le concept de soi, qui résume les perceptions et les connaissances que nous avons de nos compétences physiques, intellectuelles ou sociales.

Les 3 piliers de l'estime de soi

1. **L'amour de soi :** On estime que l'on est digne de respect, malgré nos défauts. (je mérite de l'amour et du respect)
2. **La confiance en soi :** On pense que l'on est capable d'agir de façon adéquate dans les situations importantes. (je peux faire face à des défis)
3. **La vision de soi :** C'est la conviction que l'on est porteur de qualités, de défauts et que c'est bien ainsi. C'est le regard que l'on porte sur soi. (comment je me perçois)

> Donner 1 ou 2 exemples concrets par composante.

LES INDICATEURS D'UNE FAIBLE ET D'UNE SAINTE ESTIME DE SOI

Indicateurs d'une faible estime de soi	✓	Indicateurs d'une saine estime de soi	✓
La susceptibilité		La maîtrise de soi	
La sensibilité au rejet et à la critique		L'aisance à recevoir la critique et les compliments	
La facilité à critiquer, à faire des reproches		L'aisance à faire des compliments et à se réjouir du succès des autres	
L'apitoiement (la victime), les plaintes		Le sens des responsabilités	
L'attitude « ce n'est pas de ma faute » ou à chercher un coupable		La capacité de reconnaître ses torts	
L'impression de ne pas être aimé ni aimable (« personne ne peut m'aimer »)		La capacité d'entretenir des relations amicales et sociales harmonieuses	
Le besoin excessif d'attention et d'approbation		La capacité de donner priorité et d'exprimer ses propres besoins	
L'incapacité de recevoir (cadeaux, compliments, etc.)		La croyance de mériter les belles choses de la vie	
L'absence d'amis intimes		La capacité d'entretenir des relations amicales et sociales harmonieuses	
La tendance à être incapable de prendre soin de soi		La capacité de mettre en priorité ses propres besoins	
Le dévouement excessif		L'acceptation de ses limites	
Le désir de gagner à tout prix		La faculté d'adaptation	

Indicateurs d'une faible estime de soi	✓	Indicateurs d'une saine estime de soi	✓
La propension à se placer en situation d'échec ou à saboter ses succès		La croyance de mériter le succès	
L'égoïsme		L'intégrité personnelle	
Le mépris (pour soi ou pour les autres)		La confiance en soi et aux autres	
Le pessimisme ou les doutes		L'optimisme et la joie de vivre	
L'agressivité		La fermeté sans agressivité	
La rigidité de pensée		L'ouverture d'esprit	
La vantardise		La reconnaissance de ses forces et ses limites	
Des indices dépressifs qui ne sont pas liés à un événement précis (dépréciation, angoisse, etc.)		Un bon niveau d'énergie physique et mentale	
La peur de la réussite ou de grandes difficultés à réussir		L'habitude de se fixer des objectifs réalistes	
La peur des échecs ou les échecs répétitifs		L'aptitude à composer avec les situations stressantes	
Les abus (boisson, alcool, drogues)		La modération	
La fuite		La capacité à affronter les problèmes	
La dépression		La prise en charge de son équilibre mental	
Les idées suicidaires ou la tentative de suicide		La propension à vivre en fonction de ses valeurs, de gérer les obstacles et de garder espoir	

LÉVESQUE, Aline, 2000. Guide de survie par l'estime de soi, Apprendre à être bon pour soi, Canada : Les Éditions un monde différent Itée, 242 p.

On normalisera l'impact de la violence sur l'estime.

Questions ouvertes :

- > Qu'est-ce qui peut faire monter ou baisser l'estime de soi au quotidien?
- > Est-ce que ça vous est déjà arrivé de vous auto-dévaloriser suite à des jugements négatifs qu'on vous a faits?
- Rappeler que le dénigrement, l'insatisfaction chronique et le stress continuels contribuent à affaiblir l'estime de soi.
- Souligner le fait que l'estime de soi n'est pas immuable. Elle se construit en fonction de nos diverses expériences de vie.

Expliquer que l'estime de soi se construit autour de 5 sphères (Lévesque, 2020).

- La sécurité
- La compétence
- La détermination
- L'identité
- L'appartenance

La sécurité :

La sécurité est un sentiment de bien-être, d'assurance, que nous ressentons vis-à-vis certaines circonstances ou certains projets.

- > Prendre la responsabilité de notre vie : parlez-vous avec respect, rassurez-vous comme le ferait quelqu'un qui vous aime inconditionnellement
- > Faire des choix conscients en lien avec nos besoins et les assumer
- > Agir sur nos zones d'influence, tout en acceptant les choses sur lesquelles nous n'avons pas de pouvoir (choisir ses batailles)
- > Apprendre à recevoir
- > Développer notre capacité à se centrer, à méditer
- > Adopter de saines habitudes de vie

L'identité

La connaissance que nous avons de nous-mêmes

- > Changer son rapport à soi-même : apprendre à se connaître, à être honnête envers soi, à se choisir en premier
- > Écouter « notre petite voix »
- > S'accepter tel que l'on est (liste de 10 qualités, réalisations ...)
- > Exploiter ses forces
- > Respecter nos limites, nos besoins

La compétence :

La conscience que nous avons de nos capacités.

- > Cultiver le meilleur de nous-mêmes, sans plus!
- > Changer les « il faut », par des « j'aimerais... »
- > Provoquer des réussites
- > Reconnaître ses bons coups

L'appartenance :

Sentiment de satisfaction ressenti quand on fait partie d'un groupe (famille, école, travail...), lorsqu'on entretient des liens. Nous sommes des êtres de relation...

- > Changer notre rapport aux autres : s'affirmer, être empathique, s'appuyer sur son réseau social
- > Se montrer ouvert aux autres
- > Entretenir des relations saines
- > Bâtir un réseau de qualité
- > Être positif
- > Verbaliser notre appréciation
- > Donner notre appui à notre entourage, dans le respect de nos limites

Détermination :

Capacité à se fixer des buts réalistes et le courage de les atteindre en se donnant les moyens nécessaires pour y parvenir

- > Changer son rapport à l'action : agir, accepter l'idée de l'échec, faire taire le critique intérieur, ne pas attendre d'avoir le goût ou l'énergie pour le faire, pour amorcer le mouvement
- > Sortir de sa zone de confort
- > Relever des défis, si minimes soient-ils
- > PPPP : débiter par le Plus Petit Pas Possible

Exercice Identification de mes forces

- > Distribuer une fiche avec ces 3 questions
**imprimer aux participants*

- Ma principale qualité que j'ai et que j'apprécie =
- Un défi que j'ai réussi à surmonter=
- Identifier 10 défis que j'ai surmonté dans ma vie

Un moment de réflexion individuelle est offert aux membres du groupe, suivi d'une invitation à partager volontairement en grand groupe.



Ma principale qualité que j'ai et que j'apprécie =

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

Un défi que j'ai réussi à surmonter=

Identifier 10 défis que j'ai surmonté dans ma vie

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

2.7 L’AFFIRMATION DE SOI

Objectif : développer la capacité à s’affirmer en identifiant les freins personnels et en explorant des stratégies concrètes pour exprimer ses besoins et ses limites avec respect envers soi-même et autrui.

L’affirmation de soi, c’est la capacité de mobiliser son énergie, ses émotions et de bien les canaliser afin d’exprimer ses désirs et de faire valoir ses droits et ses limites tout en se respectant et en respectant les autres. S’affirmer implique d’avoir développé et combiné les trois aspects clés : l’estime de soi, la confiance en soi et l’affirmation de soi.

L’ESTIME DE SOI

Est le résultat d’une évaluation subjective de soi. Cette évaluation peut changer avec le temps et les circonstances.

LA CONFIANCE EN SOI

Sentiment de compétence personnelle, c’est de croire que l’on possède ce qu’il faut pour accomplir ce que l’on veut accomplir. C’est notre capacité à agir et à décider. Elle est influencée par notre estime de soi.

L’AFFIRMATION DE SOI

Capacité à exprimer nos opinions, nos émotions, afin de faire respecter nos droits tout en respectant les opinions, les émotions et les droits d’autrui.

L’affirmation de soi comporte deux composantes importantes :

Des habiletés favorisant le respect de soi

- Demander précisément ce que nous voulons.
- Assumer, endosser notre demande.

- Refuser des demandes qui ne nous conviennent pas.
- Assumer notre refus.
- Exprimer ce qui nous déplaît.

Des habiletés favorisant le respect de l'autre

- Écouter et se montrer sensible aux points de vue et aux sentiments de l'autre.
- Reconnaître l'impact de nos agissements sur l'autre.
- Inviter et proposer plutôt que d'ordonner et exiger.
- Partager nos sentiments à l'autre.
- Exprimer notre message sans blesser

> *Question ouverte au groupe : Pourquoi est-ce important de s'affirmer ?*

S'affirmer, c'est apprendre à exprimer ses besoins et à se faire respecter tout en respectant les autres. Cela renforce l'estime de soi, favorise des relations plus saines, et permet de mieux répondre à ses propres besoins. Une personne capable de communiquer avec clarté et respect sera plus écoutée, mieux comprise, et vivra des échanges plus satisfaisants.

Exercice de réflexion

> Partie individuelle, chacun des participant est invité à réfléchir sur les questions suivantes :

1. Dans quelles situations est-ce facile pour moi de m'affirmer ?
2. Dans quelles situations est-ce difficile de poser mes limites ?
3. Qu'est-ce que je ressens quand je ne m'affirme pas ?
4. Quelle peur ou croyance me freine dans ces moments-là ?
5. Quelle petite action pourrais-je essayer pour mieux m'affirmer ?

> Partie en groupe, les participants partagent ce qu'ils souhaitent (aucune obligation de tout lire). Mise en commun des partages.

- Quelles situations reviennent souvent comme “difficiles” ?
- Quelles émotions sont associées au manque d’affirmation de soi ?
- Quelles actions concrètes ont été identifiées ?

Violence et affirmation de soi

L’affirmation de soi suppose un certain lien de confiance l’autre personne. Il est possible que dans des situations « normales », on soit capable de s’affirmer mais que, face à la violence, on ait développé une habitude de repli sur soi et de protection.

On normalisera le fait qu’il puisse être extrêmement difficile de s’affirmer auprès d’une personne dont on craint les réactions. Dans certaines situations de violence, l’affirmation de soi satisfaisante n’est possible qu’à condition d’être pleinement en sécurité, soit parce que la ou le partenaire a cessé d’user de violence, soit parce qu’on profite d’un moment, d’un lieu ou d’un moyen (ex. : par écrit) sécuritaire.

La violence a souvent aussi des effets importants sur la sexualité. En rappelant que le sujet est peu abordé, souvent chargé de honte, on suggérera les questions suivantes :

- Est-ce facile pour moi d’exprimer mes désirs ?
- Y-a-t-il de la place pour dire non ?

2.8 LA DÉPRESSION

Objectif : Mieux comprendre l’état dépressif et reprendre du pouvoir

Lien entre l’état dépressif et la violence conjugal/familial : La violence conjugale, qu’elle soit **psychologique, physique, sexuelle, économique ou**

technologique, agit comme un **facteur de stress chronique**, qui épuise le système nerveux, use l'estime de soi et crée un **état de détresse profonde**.

Comprendre l'état dépressif

A. C'est quoi une dépression ?

- Ce n'est pas juste de la tristesse passagère
- Symptômes fréquents : fatigue constante, perte de plaisir, sommeil perturbé, isolement, pensées négatives ou de dévalorisation, etc.

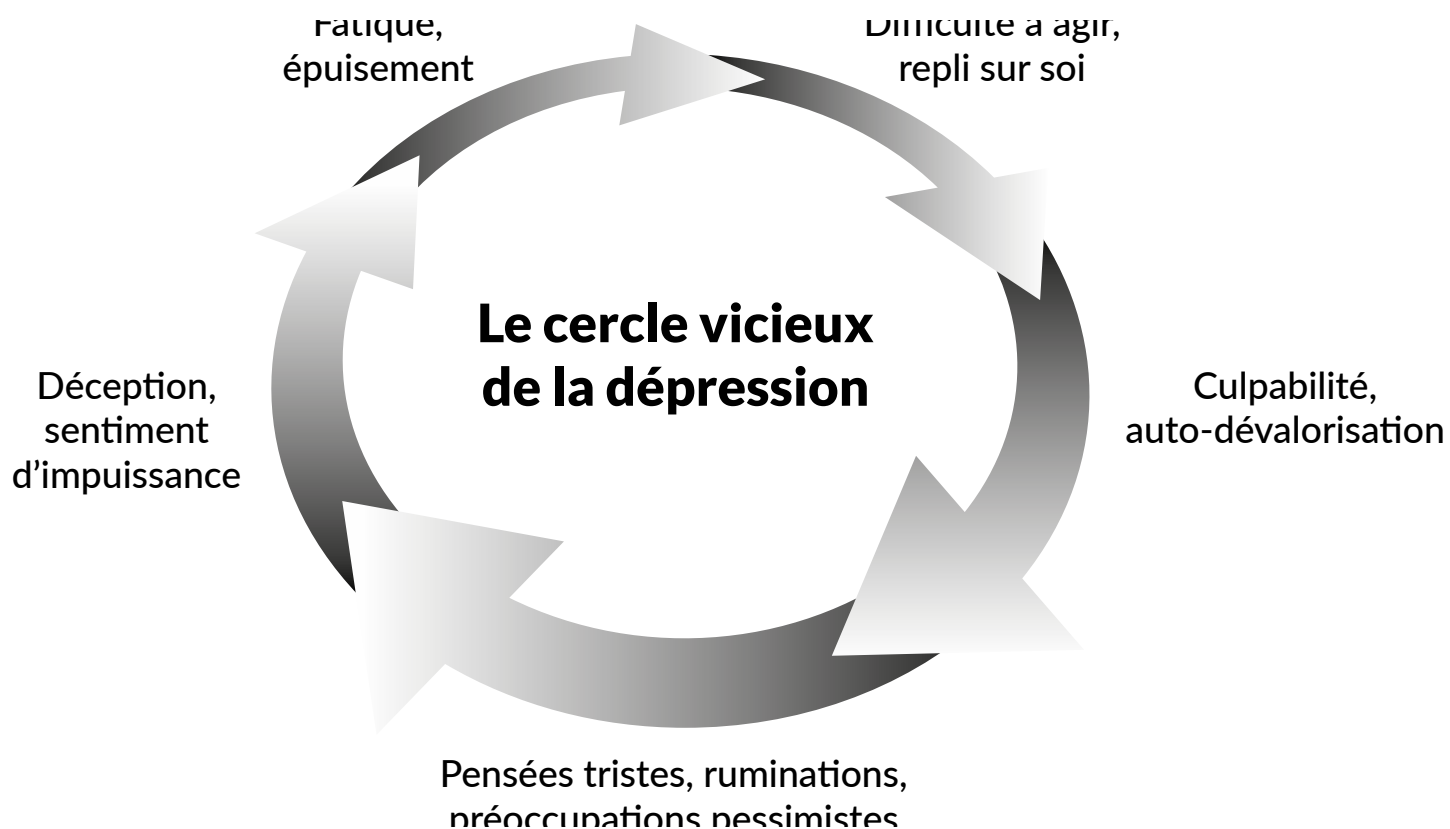
B. Comment ça commence ?

- Accumulation de stress, surcharge mentale, événements de vie (deuil, rupture, épuisement), isolement social

C. Dépression ≠ paresse / manque de volonté

- Métaphore utile : la batterie à plat

« Tu n'arrives pas à avancer parce que tu es à sec, pas parce que tu es paresseux. »



Exercice réflexion << Mes repères pour aller mieux>>

- > 3 choses ou personnes qui me font du bien
- > 1 activité ou habitude que j'aimerais retrouver
- > 1 phrase douce à me dire dans les moments creux
- > 1 ressource professionnelle ou lieu où je pourrais aller chercher de l'aide

Cercle de discussion

- > Questions ouvertes au groupe :
 - > Pourquoi c'est difficile de demander de l'aide ?
 - > À qui je pourrais parler en confiance ?
 - > Quels sont mes petits signes d'alerte ?
 - > Comment je peux en parler sans honte ?
 - > Quelle part la médication peut jouer dans le processus de guérison ?

2.9 L'AUTOCOMPASSION

Objectif : Développer l'autocompassion pour les aider à accueillir leurs émotions et soutenir leur rétablissement avec bienveillance.

Cet atelier offre un cadre pour **développer une relation bienveillante envers soi-même**, loin des jugements, de la honte ou des attentes de performance souvent associées à la masculinité. L'autocompassion permet de **normaliser la souffrance**, de **réduire l'autocritique** et de favoriser une **guérison émotionnelle** plus profonde. Elle aide aussi les participants à reconnaître qu'ils ont droit au soutien, au respect et à la douceur, même dans la vulnérabilité.

Une lettre à soi-même

(REMISE DE CRAYON, PAPIER À TOUS)

Chacun des participants est invité à composer une lettre à soi-même et prendre ce moment de réflexion pour

- Reconnaître ce que vous vivez en ce moment (émotions, défis, fatigue, doutes, etc.)
- Vous rappelez que vous faites de votre mieux dans des circonstances difficiles
- Vous offrir des mots d'encouragement, de réconfort ou de patience
- Vous dire ce que vous avez besoin d'entendre aujourd'hui, sans jugement

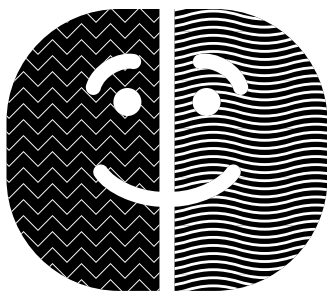
On suggérera une période de travail individuel d'environ 10 minutes.

Retour en groupe

Ensuite, chacun est libre de lire sa lettre en groupe ou de la garder pour soi. Le partage permet notamment de prendre conscience de ce que l'on vit, d'exprimer ses émotions dans un cadre bienveillant et d'offrir ou recevoir du soutien à travers les autres membres du groupe. Ce moment de partage peut aussi favoriser un sentiment de **solidarité** et de **connexion** avec les autres, qui peuvent avoir vécu des expériences similaires. Le but n'est pas de se juger, mais de s'offrir un espace où l'on peut être entendu et compris.

INFORMATION

Cet atelier est pertinent pour les personnes qui ressentent de la honte ou de la culpabilité face à leur situation, qui ont du mal à demander de l'aide, qui sont en processus de guérison, qu'elles soient en couple ou non, ou qui se sentent isolées ou incomprises. Il s'adresse également à ceux qui ont des difficultés à s'accepter.



VOLET 3

REPRENDRE DU POUVOIR

3.1 SE PRIORISER

Objectif : Comprendre l'importance de se prioriser sans culpabilité tout en favorisant une posture d'empowerment

Discussion de groupe : «Se prioriser, ça veut dire quoi pour vous ?»

L'objectif de cette discussion est d'ouvrir une réflexion commune sur ce que signifie réellement se prioriser, particulièrement dans un contexte où la violence a pu entraîner une perte de repères, de confiance ou de valeur personnelle. Il s'agit ici de questionner et déconstruire certaines idées reçues comme celle voulant que se mettre en priorité soit un signe d'égoïsme, de faiblesse ou un geste que l'on ne se permet qu'en dernier recours, lorsque l'épuisement est déjà installé.

Au contraire, l'atelier vise à redonner à cette notion une place saine, légitime et essentielle dans le quotidien, en reconnaissant que prendre soin de soi est une étape clé dans un processus de rétablissement et de reprise de pouvoir.

Mini-exposé psychoéducatif : déconstruire les idées reçues

Contenu à présenter simplement, à l'oral ou sur support visuel :

- Se prioriser ≠ être égoïste. C'est reconnaître que nos besoins sont légitimes.
- Se prioriser, ce n'est pas dire «je suis plus important que les autres», mais «je suis aussi important que les autres».
- Attendre d'être épuisé pour penser à soi = stratégie risquée. Mieux vaut intégrer de petites actions de soin au quotidien.
- Quand on se respecte soi-même, on respecte mieux les autres.

Atelier pratique – Mon plan pour me prioriser

Cet exercice vise à soutenir une réflexion personnelle sur des gestes concrets permettant de mieux se prioriser au quotidien. L'objectif est d'amener chaque membre du groupe à identifier une ou deux actions simples, réalistes et applicables à court terme, en lien avec ses besoins actuels.

Étape 1 – Réflexion individuelle

Chacun prend un moment pour réfléchir à la façon dont il est possible de commencer à se prioriser dès maintenant. Pour guider cette réflexion, compléter la ou les phrases suivantes :

- Je peux commencer à me prioriser en...
 - ... mettant une limite à : _____
 - ... prenant du temps pour : _____
 - ... disant non à : _____
 - ... disant oui à : _____

Consigne : Choisir **une ou deux actions concrètes**, simples et accessibles, à mettre en pratique **au cours de la semaine**.

Étape 2 – Partage en groupe (optionnel)

Un retour en grand groupe est proposé pour celles et ceux qui souhaitent partager leur réflexion, les actions choisies ou les défis anticipés. Ce moment permet d'encourager la mise en action, de s'inspirer mutuellement et de renforcer la cohésion du groupe.

3.2 LA COMMUNICATION

Objectif : Développer des connaissances et une compréhension des principes de la communication afin de favoriser, si nécessaire, des changements positifs dans le style de communication.

Présenter les 7 principes de la communication au groupe et se référer à la section *questions ouvertes* pour susciter l'échange durant l'atelier.

Les 7 principes de la communication

1) Nous communiquons toujours

Tout comportement en présence de deux personnes est une forme de communication parce qu'il véhicule un message qu'il soit verbal ou non verbal.

2) La communication peut être non verbale

La communication non verbale se fait au moyen de l'expression faciale, de la posture, de la gestuelle, le contact visuel et du paralangage.

Le paralangage est constitué des aspects non verbaux de la parole, comme le ton, le débit et les inflexions de la voix.

3) Dans toute communication, il y a une information transmise et un message relationnel

Les problèmes de communication sont souvent en lien avec la dimension relationnelle davantage qu'avec le contenu informatif.

4) La communication est un processus circulaire

La communication est toujours active, en changement constant.

L'émetteur a un effet sur le récepteur qui a un effet sur l'émetteur et ainsi de suite.

5) La communication est complexe

Plusieurs variables sont en jeu. Nous n'avons pas de contrôle sur tous les aspects de la communication mais on peut apprendre et développer nos connaissances et nos habiletés pour devenir plus efficaces dans nos échanges avec les autres.

6) Toute communication est irréversible et unique

Nous ne pouvons pas annuler une communication parce que l'effet a déjà eu lieu; tout au plus, nous pouvons en atténuer l'effet déjà produit.

Nous ne pouvons pas répéter une communication exactement comme elle l'était, même si nous utilisons les mêmes mots.

7) Il est utile de développer ses habilités en tant qu'émetteur et récepteur

La plupart des gens sont plus à l'aise dans un ou l'autre de ces deux rôles, mais la communication interpersonnelle nous amène à adopter ces deux rôles, simultanément, et en alternance.

> Questions ouvertes au groupe

- Dans quelles situations avez-vous du mal à ajuster votre communication ? Que remarquez-vous dans votre manière de réagir ?
- Comment gérez-vous les non-dits, les silences ou les attitudes ambiguës chez les autres ?
- Avez-vous déjà regretté quelque chose que vous avez dit (ou fait) en communication ? Comment avez-vous essayé de réparer ou de corriger cela ?
- Quel principe des 7 vous semble le plus difficile à vivre au quotidien ? Pourquoi ?
- Qu'aimeriez-vous changer ou améliorer dans votre façon de communiquer ? Par quoi pourriez-vous commencer ?

Atelier inspiré de la formation habileté d'affirmation de soi et communication du Pont du Suroît

3.3 ÊTRE DAVANTAGE EN SÉCURITÉ

Objectif : L'atelier vise à aider les participants à reconnaître leurs stratégies de protection en contexte de violence et à identifier des moyens plus efficaces pour assurer leur sécurité.

Quels moyens utilise-t-on pour être en sécurité?

Nos expériences de violence au sein du couple amènent à utiliser certaines stratégies afin d'éviter la violence et d'être plus en sécurité. Ces habitudes deviennent bien ancrées dans nos comportements.

Exercice 1 : Amener les participants à prendre conscience des comportements qu'ils adoptent lorsqu'ils font face à une situation de violence de la part de leur partenaire ou ex-partenaire.

L'image de maison qui suit permet de mieux comprendre nos comportements face à certaines situations.

1. Le premier étage représente nos comportements instinctifs, c'est-à-dire ceux que l'on adopte par réflexe ou par habitude.
2. Le deuxième étage correspond à nos réactions, c'est-à-dire lorsqu'on réagit sous le coup de l'émotion. Par exemple : lorsque l'on réagit sous l'état de la colère.
3. Le troisième étage représente nos actions, c'est-à-dire les comportements ou stratégies que l'on choisit pour résoudre un problème.

Atteindre le 3e niveau est difficile et nécessite un bon contrôle de nos émotions. L'atteinte du troisième étage permet de prendre du recul quant à nos comportements et modifier nos stratégies afin d'être plus efficaces, notamment pour assurer notre sécurité.

Moment d'échange

- Est-ce que vous identifiez des stratégies qui nuisent à votre sécurité ou à la satisfaction de vos besoins?
- Y-a-t-il des moyens plus efficaces que vous pourriez utiliser ?

NÉOCORTEX

- > Réfléchir
- > Imaginer
- > Projeter

LIMBIQUE

- > Souvenir
- > Émotions
- > Plaisirs

REPTILIEN

- > Se nourrir
- > Se défendre
- > Se protéger

3^{ÈME} ÉTAGE À TENDANCE À :

Action
Comment ?
Focus sur la solution
Se battre pour.....

2^{ÈME} ÉTAGE À TENDANCE À :

Réaction
Pourquoi ?
Focus sur le problème
Se battre contre....

1^{ER} ÉTAGE

Instinct
Fuir, figer, feindre, foncer
Peu de contrôle

Puis finalement vient le **néocortex**, le «filtre», qui permet d'analyser les situations et de s'y adapter. Son temps de réponse est 30 fois plus lent que le limbique.

Vient ensuite le **cerveau limbique**. Celui-ci est responsable des émotions. C'est lui qui vous fait associer une émotion à votre premier réflexe. Il est 10 fois plus lent que le cerveau reptilien.

Tout d'abord le **cerveau reptilien** est celui qui s'occupe de votre survie. C'est l'instinct, responsable de vos premiers réflexes lorsque nous nous sentons menacés. C'est le **cerveau animal** !

3.4 LA PARENTALITÉ EN CONTEXTE DE VIOLENCE ET POST-VIOLENCE

Objectif : Aider les participants à repérer, au-delà des conséquences négatives, ce dont leur enfant a besoin pour se reconstruire et pour renouer une relation de confiance et de sécurité avec eux.

Le climat de tension vécu au quotidien peut affecter de manière importante la relation avec les enfants. Il devient parfois plus difficile d'être patient, disponible pour jouer ou encore de garder son calme. Des changements de comportement peuvent aussi être observés chez les enfants, tout comme des difficultés à exercer une autorité parentale. Dans un contexte difficile, ces réactions sont compréhensibles et normales.

Être parent est un rôle exigeant en tout temps. Lorsqu'il s'exerce dans un contexte de violence conjugale, il devient encore plus lourd à porter. La violence conjugale a toujours un impact sur les enfants, qu'ils en soient témoins ou directement victimes – que ce soit sur le plan physique, verbal, psychologique ou sexuel.

Les enfants exposés à la violence peuvent vivre différentes conséquences :

- Sur le plan physique : allergies, asthme, maux de ventre ou de tête, énurésie (pipi au lit), cauchemars, eczéma, blessures physiques.
- Sur le plan psychologique, comportemental et social : nervosité, anxiété, colère, irritabilité, crises, pleurs fréquents, agressivité, retards de développement, conflit de loyauté, honte, tristesse, confusion, culpabilité. Chez les adolescent·es, cela peut mener à des fugues, de la consommation ou des tentatives de suicide.
- Sur le plan scolaire : troubles de concentration, difficultés d'apprentissage, inattention, absentéisme, échec ou même décrochage.

L'intensité de ces effets dépend de l'âge de l'enfant, de sa sensibilité et de la manière dont il comprend ce qui se passe autour de lui. Au-delà des besoins de base (manger, dormir, se vêtir), les enfants ont besoin de se sentir en sécurité, aimés, écoutés, compris et acceptés tels qu'ils sont.

Questions de groupe (au choix selon confort du groupe) :

- “Quand vous pensez à votre rôle de parent aujourd'hui, quels mots vous viennent en tête ?”
- Qu'est-ce que vous espérez pour votre enfant, dans sa relation avec vous ?”
- “Une chose que j'espère encore transmettre à mes enfants.”
- Quelles conséquences ont-ils observées chez leurs enfants?
- Quelles répercussions la violence a-t-elle eues sur votre relation avec vos enfants ?

Exercice se positionner comme parent réparateur

Se rappeler que malgré les effets négatifs, l'enfant garde des besoins fondamentaux qui sont des leviers de reconstruction.

L'exercice ici vise à identifier les besoins de l'enfant et à réfléchir à comment le parent peut les soutenir. Demander aux membres du groupe d'écrire sur des post-it ou une feuille :

“Selon vous, quels sont les besoins essentiels de votre enfant aujourd'hui ?”
(ex : sécurité, écoute, constance, respect, vérité) Choisir les mots adaptés selon l'âge de l'enfant, temps de qualité, etc.

Mise en commun

- Inviter chacun à venir coller ses besoins sur un espace commun (tableau, mur).
- Regrouper par thématiques ou similarités.
- La dyade fait émerger les besoins les plus cités.

Retour réflexif

- > “Parmi ces besoins, lesquels sont aujourd’hui les plus difficiles à satisfaire ?”
- > “Quelles actions concrètes pouvez-vous envisager pour mieux répondre à ces besoins ?”

Encourager les participants à garder en tête ces besoins comme une boussole dans leur parentalité post-violence.

Normaliser la difficulté de jouer ce rôle dans les contextes où l’on continue à subir de la violence, notamment lorsqu’on subit des menaces en lien avec les enfants et que ceux-ci vivent de l’aliénation émotionnelle.

Si la situation vous semble écrasante ou si vous avez besoin de soutien, des ressources existent pour vous accompagner, clarifier la situation et vous guider. Quelques organismes sont indiqués ci-dessous. Brisez le silence et consultez les ressources d’aide disponibles !

SALABERRY DE VALLEYFIELD



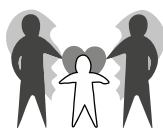
ABC de La Famille
20, rue St-Pierre,
Salaberry-de-Valleyfield
450 377-4380



VAUDREUIL

Maison de La Famille
15, rue Louise-Josephite,
Vaudreuil-Dorion
450 218-0561

HAUT SAINT-LAURENT



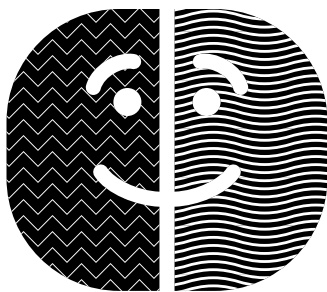
**Entraide pour
Monoparentales et
Familles Recomposées du
Suroît**
489 chemin Larocque,
Salaberry-de-Valleyfield
450 373-4047



**Centre de Ressources
Familiales**
16 rue King, Huntingdon
450 264-4598



Une Affaire De Famille
19 rue Bridge, Ormstown
450 829-3782



VOLET 4

S'ENGAGER DANS UN PROCESSUS DE CHANGEMENT

4.1 LE PROCESSUS DE CHANGEMENT

Objectif : Cet atelier vise à amener les participants à mieux comprendre les conditions nécessaires au changement personnel, en les aidant à identifier leur malaise, leurs freins, leurs ressources et les premières actions à poser pour amorcer un cheminement positif.

Au début, tout changement demande des efforts, sans pour autant donner rapidement des résultats satisfaisants. Il est nécessaire de persévérer. Plus on pratique, plus ça devient facile. Avec le temps, les résultats seront de plus en plus satisfaisants et les efforts à fournir de moins en moins grands.

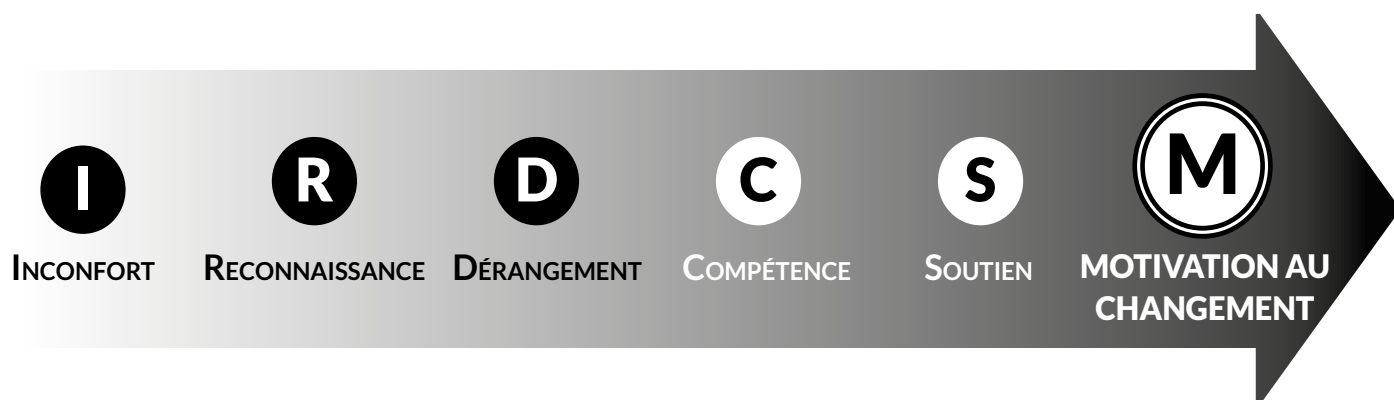
D'abord, pour vouloir amener un changement, il faut vivre un malaise, être malheureux dans une situation, dans une relation. Le malaise est composé de trois (3) facteurs :

- **L'inconfort** : Est engendré par des situations, événements ou des comportements.

- **Reconnaissance du problème** : Cet aspect semble banal à première vue, en revanche identifier le véritable problème demande beaucoup d'humilité et d'introspection.
- **Être dérangé par le problème** : Réaliser les conséquences du problème sur vous ou sur quelqu'un d'autre.

Si la combinaison de ces trois facteurs favorise la prise de conscience que votre malaise est dû, non seulement à ce que vit votre proche mais aussi aux conséquences ou aux impacts que cela vous fait vivre vous aurez aussi besoin d'espoir, qui se compose de 2 facteurs :

- **Compétences** : Réaliser que vous avez les compétences et la possibilité d'en acquérir de nouvelles va contribuer à augmenter votre confiance face à votre capacité de changer.
- **Support** : Le support peut prendre plusieurs formes, comme des consultations, des lectures, de l'accompagnement, des encouragements et aussi à valider et maintenir vos actions.



Exercice : Création de la carte du changement

Chaque participant dessine sa propre "carte" en suivant les 5 étapes ci-dessous (l'intervenant ou l'intervenante peut dessiner un exemple au tableau).

- **Point de départ : le malaise**
Quelle situation, comportement ou émotion génère mon inconfort ?

- **Le déclic : la prise de conscience**
Qu'est-ce que je comprends ou réalise à propos de ce problème ?
Pourquoi ça ne me convient plus ?
- **Les freins : ce qui me bloque**
Peurs, croyances, obstacles intérieurs ou extérieurs.
- **Les ressources : ce qui peut m'aider**
Qualités personnelles, savoir-faire, soutiens possibles.
- **Le prochain pas**
Une action, même minime, que je peux poser pour aller dans le sens du changement.

4.2 LA BALANCE DÉCISIONNELLE

EXPLORER LE CHANGEMENT AVEC LA BALANCE DÉCISIONNELLE

Objectif : Identifier ses motivations et résistances face à un changement tout en favorisant l'autonomie décisionnelle

Introduction du sujet

Nous sommes tous confrontés à des moments où l'on se demande : Est-ce que je devrais changer quelque chose ? Est-ce que ça vaut la peine ? Que ce soit arrêter une habitude, en adopter une nouvelle, ou simplement améliorer son quotidien, **changer** n'est jamais un processus automatique. Il y a souvent **des doutes, des hésitations**, et c'est **normal**.

Définir le concept de balance décisionnelle

Le concept de balance décisionnelle permet de poser à plat ce qui se passe dans notre tête quand on est face à un changement.

Souvent, on se sent tiraillé entre deux envies opposées :

- + “J’ai envie de changer.”
- “Mais en même temps, j’ai peur ou je ne me sens pas prêt.”

> Dans cet atelier, nous allons explorer cette ambivalence

Au besoin explorer en discussion ouverte le concept d’ambivalence (*ça vous arrive? Est-ce positif? ...*)

Exercice *balance décisionnelle*

Dans cet atelier, chacun des participants aura l’espace pour réfléchir à un comportement qu’il aurait envie de faire évoluer. Il n’y a pas de bon ou mauvais choix, c’est davantage à titre d’exploration. Chacun reste libre de ses décisions, mais peut-être qu’en posant les choses à plat, cela permettra de voir plus clair la situation.

Une fois le comportement choisi chacun est invité à remplir la grille suivante

Le comportement choisi :	Changer	Ne pas changer
Avantages	Qu’est-ce que je gagne à changer.....	Qu’est-ce que je gagne à rester comme ça...
Inconvénients	Qu’est-ce que je perds à changer...	Qu’elles sont les inconvénients de rester comme ça...

En remplissant cette balance, on comprend mieux nos motivations profondes et nos freins. Ce n’est pas un outil pour décider à notre place, mais pour clarifier ce qu’on ressent.

4.3 MES VALEURS

Objectif : Identifier et évaluer son système de valeur

Parler du système de valeurs avec un groupe d'hommes victimes de violence conjugale est essentiel, car cela leur permet de **se reconnecter avec ce qui est important pour eux**, au-delà de la souffrance ou de la confusion liée à la violence vécue. Cette démarche les aide à **reprendre du pouvoir sur leur vie**, à mieux comprendre leurs limites, leurs besoins et leurs aspirations, et à **faire des choix plus cohérents avec leurs valeurs personnelles**. Cela peut aussi favoriser **la reconstruction de l'estime de soi** et renforcer leur capacité à établir des relations plus saines et respectueuses.

**imprimer cette section (et remettre aux participants)*

Parmi les valeurs suivantes, nommez-en 7 qui sont importantes. Parmi elles, choisissez-en 3 que vous considérez les plus importantes. Expliquez pourquoi ces valeurs sont importantes pour vous? Cotez leur niveau d'importance de 1 à 10.

La loyauté	L'amour	L'humilité/simplicité
La persévérance	La constance	La performance
L'apparence	La spontanéité	Le confort
L'égalité	La solidarité	La justice
L'engagement	L'ouverture d'esprit	La famille
Le pouvoir/la force	La compétence	L'honnêteté/franchise
L'harmonie	Les loisirs	Le bien-être
Le souci d'autrui	Le dévouement	L'amitié
La fidélité	Le respect	La spiritualité
La responsabilité	L'argent/ Le matériel	La prudence
Le bonheur	La sexualité	Le progrès
Le changement	La générosité	Le partage

Le couple	Le pardon	L'authenticité
La minutie	L'ordre/La propreté	La réussite
Le plaisir	La politesse	La beauté
La sociabilité	L'initiative	L'aventure
La santé	La communication	Les enfants
L'instruction/le savoir	L'épargne	La ponctualité
La créativité	L'humour	La tendresse
L'entraide	L'environnement	La gratitude
L'art/la culture	La patience	La foi/La confiance
Le travail/carrière	L'honneur/réputation	L'autonomie
La liberté	Les animaux	La gentillesse
L'équité	La tolérance	L'épanouissement

Mes 7 valeurs importantes

	Nom de valeur	Expliquez pourquoi c'est important pour vous	/10
1			
2			
3			

> Explorer en groupe certaines questions de réflexion, en invitant les participants à partager leurs pensées s'ils se sentent à l'aise, ou à les explorer individuellement par écrit s'ils le préfèrent.

1. Qu'est ce qui fait, selon vous, que ces valeurs sont devenues importantes dans votre vie? Est-ce lié à votre éducation?
2. Est-ce que vos actions sont en accord avec vos valeurs? En d'autres mots, tenez-vous compte de vos valeurs dans vos choix relationnels, vos choix d'activités ou de travail? Ou si vos choix vont à l'encontre de vos valeurs?
3. Y'a-t-il des ajustements à faire dans vos choix de vie? Lesquels?
4. En ce qui a trait aux valeurs que vous avez cotées «très hautes», vous arrive-t-il de vouloir les imposer aux autres? Ou de vous les imposer à vous-même?
5. En examinant les 7 valeurs importantes que vous avez nommées au départ, globalement, tiennent-elles comptes des différentes sphères de votre vie? Votre système de valeurs est-il équilibré ou extrémiste? Les sphères sont : le travail (ou études ou bénévolat),

l'argent, les loisirs, les relations affectives (amour, famille, amis), la santé, le développement personnel

6. S'il y a lieu, quelles autres valeurs pourriez-vous privilégier davantage afin de contrebalancer (ou de mieux équilibrer) votre système de valeurs? Afin de tenir compte de toutes les sphères de votre vie?

4.4 LES PATTERNS RELATIONNELS

Les patterns relationnels

Objectif : Permettre aux participants d'identifier leurs patterns relationnels afin de développer des stratégies pour éviter les relations toxiques et favoriser des liens fondés sur le respect.

Les membres du groupe sont invités à choisir 1 ou 2 patterns dans lequel ils s'identifient le plus.

Remettre le document aux membres du groupe.

QUEL EST MON PATTERN PRÉDOMINANT?	
L'hyper-responsable	Il prend toutes les responsabilités sur ses épaules.
L'exigeant	Il s'impose, à lui et aux autres, un haut niveau d'exigence.
Le révolté	Il escalade rapidement, a de la difficulté avec l'autorité.
Le contrôlant	Il aime contrôler et dominer son entourage. Il veut que les choses se passent à sa façon.
Le justicier	Il revendique et s'interpose pour que justice soit faite.

Le narcissique	Il considère que tout lui est dû. Il se sent supérieur aux autres.
Le sauveur	Il s'investit dans le bonheur des autres. Il tente de sauver tout le monde.
L'évitant	Il s'isole, se replie sur lui-même. Il évite la confrontation.
Le dépendant	Il fusionne intensément avec les autres. Il s'accroche aux autres et craint l'abandon.
Le bon gars	Il refoule ses sentiments pour ne pas déranger.
Le bouffon	Pour éviter ses sentiments, il tourne toute situation à la blague.
La victime	Il dramatise les situations, se rabaisse, se sent toujours victime des événements, des circonstances ou des gens.

Parmi les patterns choisis par les membres du groupe, prenez un moment pour lire la section suivante. Celle-ci décrit le comportement fréquemment associé à chaque pattern, les causes possibles de ce comportement, le pattern complémentaire, ainsi que les aspects encore à développer.

Cet exercice permet de soutenir une réflexion personnelle qui alimente ensuite une discussion en groupe, favorisant les prises de conscience partagées et les liens entre les expériences individuelles.

Questions de groupe (suivant la lecture du tableau présenté plus bas)

Quelles sont les qualités de mon ou mes patterns?

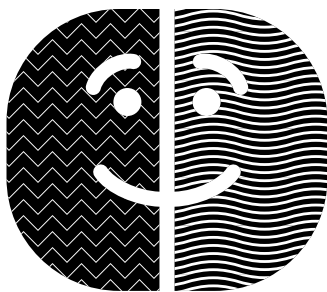
Quels moyens concrets pourrais-je prendre pour modifier mon ou mes patterns? Utilisez vos qualités pour modifier positivement vos patterns.

DESCRIPTION DES PATTERNS

Nom du pattern	Comportements	Sources possibles	Personnes qu'il peut attirer	À développer
L'hyper-responsable	Il peut prendre toutes les responsabilités sur ses épaules.	Il peut avoir hérité du rôle de parent, s'être senti coupable, valorisé dans «le faire».	Il peut être attiré par des personnes peu responsables. Il s'oblige alors à conseiller et à prendre en main leurs responsabilités.	La désinvolture, le lâcher-prise, les loisirs, son côté enfantin.
L'exigeant	Il peut s'imposer, à lui et aux autres, un haut niveau d'exigence.	Il peut avoir été sévèrement puni à la moindre erreur, n'avait pas le droit de s'amuser ou cela était mal vu.	Il peut être attiré vers des personnes exigeantes ou au contraire, vers des négligents qui pourraient ambitionner sur lui.	Le lâcher-prise, apprendre à complimenter ses proches, voir ce qui va bien.
Le révolté	Il peut escalader rapidement, avoir de la difficulté avec l'autorité.	Il peut avoir été battu, bafoué et refuse de plier. Dans ces moments, la colère peut escalader.	Dans les relations de couple, il sera souvent en lien avec des personnes soumises et effacées qui vont adhérer à ses idées. S'il est en relation avec d'autres révoltés, il risque d'y avoir une escalade de la violence.	Percevoir les nuances, prendre du recul, pratiquer l'écoute.
Le contrôlant	Il aime contrôler et peut dominer son entourage. Il veut que les choses se passent à sa façon.	Il a souvent été éduqué dans la peur de l'émotion et de l'imprévu.	Souvent, il ira vers des personnes soumises et influençables. S'il rencontre un autre contrôlant, il peut y avoir des conflits.	Écouter les autres, respecter les opinions des autres, apprendre à lâcher-prise, ne pas chercher à avoir toujours raison.
Le justicier	Il revendique et s'interpose pour que justice soit faite.	Il a souvent subi des injustices dans son passé et il les projette partout.	Il sera attiré vers des personnes qu'il peut défendre. Par contre, il se retrouve souvent seul aux barricades!	Pratiquer le lâcher-prise, accepter l'imperfection, ne pas se sentir responsable des autres.

Nom du pattern	Comportements	Sources possibles	Personnes qu'il peut attirer	À développer
Le narcissique	Il peut considérer que tout lui est dû. Il se sent supérieur aux autres.	Il a souvent été écrasé, négligé et humilié. Il cherche alors à se valoriser.	De façon générale, il préfère les relations utilitaires et où il peut être le centre de l'attention. Il ira souvent vers des personnes à faible estime d'elles-mêmes	Être empathique, pratiquer l'écoute, laisser de la place aux autres, développer la compassion.
Le sauveur	Il s'investit sur le bonheur des autres. Il tente de sauver tout le monde,	Il a souvent une faible estime de lui-même. Il a le sentiment de devoir s'occuper des autres, sinon, il vit de la culpabilité. Veut prouver son utilité.	Il est attiré vers des personnes qui se sentent victimes, qui ont besoin d'être prises en charge, fragiles et vulnérables.	Se centrer sur soi. Faire des demandes claires.
L'évitant	Il s'isole, se replie sur lui-même. Il peut éviter la confrontation.	Il peut avoir été négligé et ne pas avoir appris à développer ses habiletés sociales.	Afin de passer inaperçu, il sera souvent attiré vers des personnes extraverties, envahissantes et contrôlantes.	Sortir de sa zone de confort, socialiser, apprendre à exprimer ses sentiments, besoins et opinions.
Le dépendant	Il fusionne souvent intensément avec les autres. Il s'accroche aux autres et craint l'abandon.	Il ressent souvent un vide intérieur qui le pousse à s'investir sur l'extérieur. Cherche à combler le vide par la présence des autres.	Il peut soit rencontrer des gens qui le rejettent parce qu'ils se sentiront étouffés, soit il rencontrera des excessifs ou des dépendants avec qui il fusionnera.	Apprendre à être seul avec lui-même, ne plus voir les autres comme des biens, pratiquer l'introspection et recentrer sur lui-même en fonction de ses propres besoins.
Le bon gars	Il refoule souvent ses sentiments pour ne pas déranger.	Il peut avoir appris à ne pas déranger pour ne pas déplaire.	Tout comme le sauveur et le justicier, il sera attiré vers des gens qui ont besoin d'aide. S'il rencontre des contrôlants, il aura tendance à se plier à leurs demandes.	Apprendre à dire non, identifier ses limites et les faire respecter.

Nom du pattern	Comportements	Sources possibles	Personnes qu'il peut attirer	À développer
Le bouffon	Pour éviter ses sentiments, il peut tourner toute situation à la blague.	Il peut avoir appris à se faire apprécié par l'humour. Sous des apparences de gars comique, il peut se sentir triste et incompris.	Généralement de nature sociable, il peut attirer plusieurs types de personnalités. Toutefois, ses bouffonneries» parviendront à lasser les gens qui ne le prendront jamais au sérieux.	Développer son côté sérieux, s'exprimer plus franchement, parler de ses sentiments et émotions.
La victime	Il peut dramatiser les situations, se rabaisser, ou se sentir victime des événements, des circonstances ou des gens.	Il a souvent été écrasé dans l'enfance et a appris à se soumettre pour éviter le conflit. Il cherche parfois la valorisation et l'écoute par l'entremise de ses malheurs.	Il rencontre souvent des personnes violentes, des profiteurs, qui le rabaisseront continuellement. À force d'accumuler, il risque d'exploser!	Apprendre à reconnaître son potentiel, s'affirmer, augmenter son estime et sa confiance en soi.



LA RENCONTRE BILAN

LES PATTERNS RELATIONNELS

Objectifs

- > Permettre au participant en fin de parcours de faire le constat des changements survenus et des progrès accomplis.
- > Faire le bilan des progrès accomplis

Le but de chaque bilan est de se rendre compte des progrès accomplis, de voir ce qu'il reste à accomplir et de mesurer le chemin parcouru. Mettre en contraste la situation au début du processus et la situation actuelle peut être un moyen de renforcement très efficace. C'est aussi, pour le participant, un moment privilégié d'expression de la reconnaissance suite à l'aide reçue et surtout, une expérience de séparation heureuse, choisie et assumée, avec les autres participants au groupe et avec la dyade.

La rencontre bilan est une occasion spéciale qui permet à l'individu finissant de prendre la parole pour revivre et valoriser ses progrès, et le partager avec le reste du groupe. Pour les autres participants, c'est aussi une façon d'exprimer leur appréciation, en même temps que de prendre conscience de tout ce qui peut être fait durant une démarche, représentant ainsi une source d'espoir.

Voici une liste non-exhaustive de thèmes à explorer lors du bilan :

- > **Violence** : Rappeler les violences subies au début du parcours, et observer le contraste avec les violences vécues actuellement.
- > **Estime de soi** : Voir comment la personne se voyait en début de parcours et comment cette vision de soi a évolué.
- > **Vie sociale** : Sortir d'une relation abusive engendre souvent une reconstruction du réseau social. Ce bénéfice mérite d'être souligné.
- > **Apprentissage** : Prendre l'occasion de partager avec les autres participants les leçons ou outils qui ont le plus aidé dans le parcours thérapeutique.
- > **Valeurs** : Discuter quelles valeurs étaient mises de côté au début du parcours, et souligner les améliorations face à cela.
- > **Maintenir et continuer les progrès** : Bien que des progrès aient été fait, il est important de rester à l'affût de possibles risques futurs.
 - > Quels seraient les signes dans le futur qu'une relation (re) devienne abusive ?
 - > Quels seraient les signes qu'un retour en suivi serait nécessaire ?
 - > Aussi, quels efforts doivent être poursuivis pour continuer à avancer?
 - > Quels sont les défis actuels

BIBLIOGRAPHIE

Capaldi, D. M. et Langhinrichsen-Rohling, J., (2012). Informing Intimate Partner Violence Prevention Efforts : Dyadic, Developmental, and Contextual Considerations, *Prevention Science*, 13 (4) : 323-328.

Capaldi, D. M., Knoble, N. B., Shortt, J. W. et Kim, H. K. (2007). A Systematic Review of Risk Factors for Intimate Partner Violence, *Partner Abuse*, 3 (2) : 231-280.

Couto, É. (2014). La violence conjugale subie par des hommes dans le cadre de relations hétérosexuelles : portrait et enjeux pour la recherche, Examen de doctorat I, Université Laval, École de service social.

Drouin, C. et Trépanier, M. (2018). Répondre aux besoins des victimes masculines de violence conjugale. Rapport de recherche. Valleyfield : Via l'anse, 50pp.

Dubé, M. Rinfret-Raynor, M., et Drouin, C. (2005). Étude exploratoire du point de vue des femmes et des hommes sur les services utilisés en matière de violence conjugale. *Santé mentale au Québec*, 30(2). 301-320.

Dutton, D. G. et K. Corvo (2006). Transforming a flawed policy: A call to revive psychology and science in domestic violence research and practice, *Aggression and Violent Behavior*, 11 : 457-483.

Echeburua, E., Sarasua, B. and Zubizarreta, I. (2014). Individual Versus Individual and Group Therapy Regarding a Cognitive-Behavioral Treatment for Battered Women in a Community Setting. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(10), 1783-1801.

Gouvernement du Québec (2012). Vous êtes un homme. Cette brochure est pour vous. Québec : Secrétariat à la condition féminine.

Hamel, J. et Nicholls, T. L. (2006). Family interventions in domestic violence: A handbook of gender inclusive theory and treatment. New York: Springer Publishing Company : 3-26.

Hjemdal, O. K. (2015). Men as Victims of Intimate Partner Violence. Oslo: Norwegian Center for Violence and Traumatic Stress Study, consulté en ligne : <https://www.sm.oe/sites/default/files/content>

Itzhaky, H. et Porat, A-b. (2005). Battered Women in Shelters : Internal Resources, Well-Being, and Integration. *Affilia*, 20 (1), 39-51.

Lee, A. et Lincoln, R (2017). Reciprocity and Exchange : Perspectives of Male Victims of Family Violence. *The Psychology of Criminal and Antisocial Behavior* (Editors: W. Petherick, G.Sinnamon), Elsevier : 233-256.

Lévesque, A. (2020). *Guide de survie par l'estime de soi, Apprendre à être bon pour soi*, Canada : Les Éditions Un monde différent Itée, 242 p.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Handouts and Worsheets, second edition. New York, NY: The Guilford Press. 422pp.

Lopez Girones, M. et Polo Usaola, C. (2014). Intervention for Women Victims of Domestic Violence. A Group Therapy Experience in the Mental Health Services. *Clínica Contemporánea*, 5(1), 29-39.

Lothstein, L.M. (2013). Group Therapy with Intimate Partner Violence (IPV). *International Journal of group psychotherapy*, 63(3), 499-452.

Martinez, K.K. et Wong, S.E. (2009). Using Prompts to Increase Attendance at Groups for Survivors of Domestic Violence. *Research on Social Work Practice*, 19(4), 460-463.

Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2007). Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change. New York: Guilford.

Santos, A., Matos, M. and Machado, A. (2017). Effectiveness of a Group Intervention Program for Female Victims of Intimate Partner Violence. *Small Group Research*, 48(1), 334-61.

Sécurité publique (2016). Les infractions contre la personne commises dans un contexte conjugal au Québec. Faits saillants 2014. Québec : ministère de la Sécurité publique

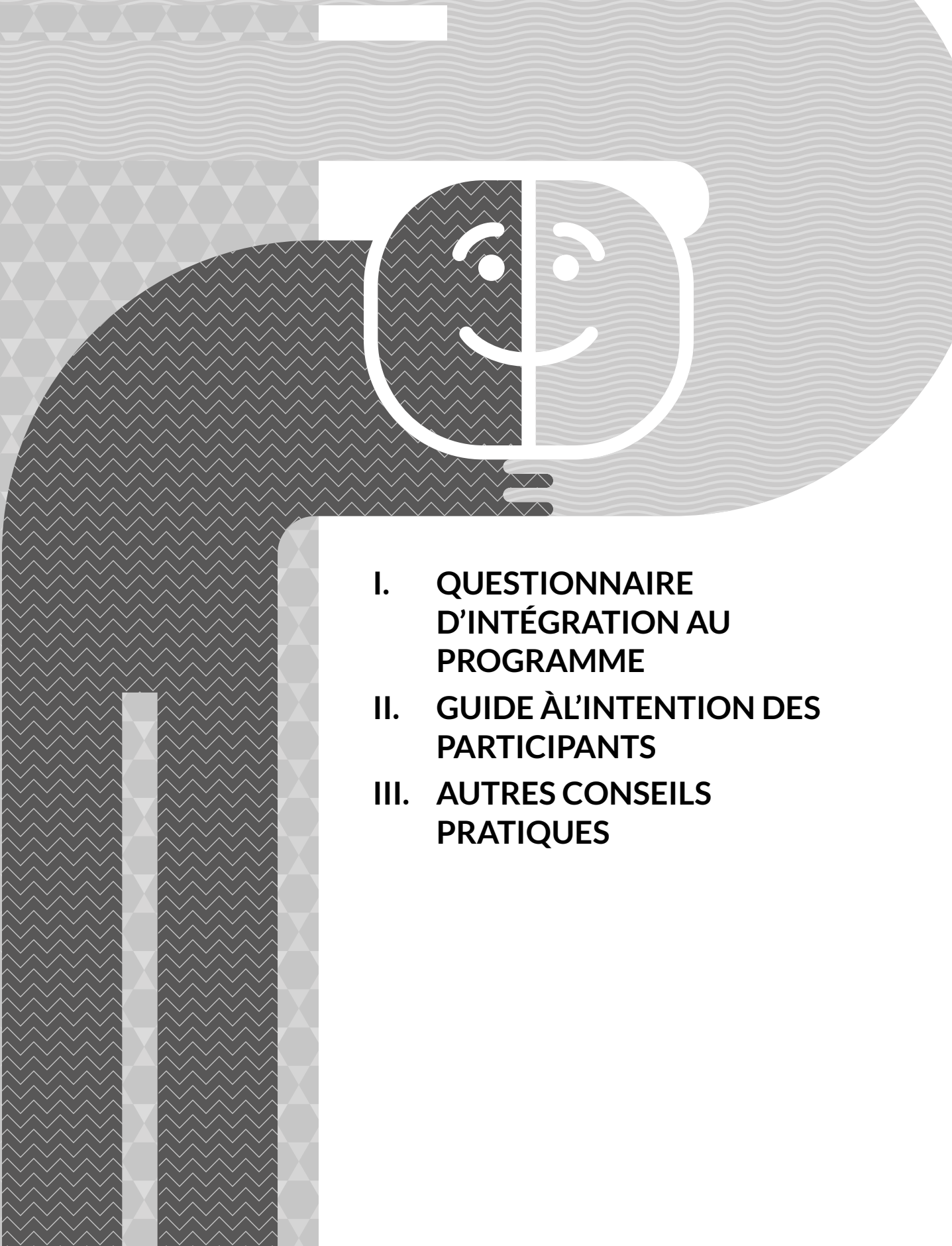
Rinfret-Raynor, M., Brodeur, N., Lesieux, É. et Turcotte, M. (2010). Services d'aide en matière de violence conjugale : État de la situation et besoins prioritaires. Montréal : CRI-VIFF.

Tilbrook, E., Alla, A. et Dear, G. (2010). Intimate partner abuse of men. A research project commissioned by the Men's Advisory Network (MAN), supported by a research grant from Lotterywest and executed by researchers of Edith Cowan University. Perth, Western Australia.

Tsui, V. (2014). Male Victims of Intimate Partner Abuse: Use and Helpfulness of Services. *Social Work*, 59 (2) : 121-130.

Turcotte, D. et Lindsay, J. (2019). L'intervention sociale auprès des groupes, 4e édition. Montréal: Chenelière éducation, 246pp.

Tutty, L.M., Babins-Wagner, R., Rothery, M. A. (2016). You're not alone: Mental Health Outcomes in Therapy Groups for Abused Women. *Journal of Family Violence*, 31, 489-497.

- 
- A stylized graphic of a person's head and shoulders. The head is split vertically down the middle. The left side of the face is dark with a white zigzag pattern, and the right side is light gray with a white wavy pattern. The person has a white outline for the face and a dark outline for the hair. The background is a large, light gray circle with a white wavy pattern. The person's shoulders are visible, with the left shoulder having a dark zigzag pattern and the right shoulder having a light gray wavy pattern.
- I. QUESTIONNAIRE
D'INTÉGRATION AU
PROGRAMME**
 - II. GUIDE À L'INTENTION DES
PARTICIPANTS**
 - III. AUTRES CONSEILS
PRATIQUES**

QUESTIONNAIRE D'INTÉGRATION AU PROGRAMME

Le questionnaire suivant permet d'analyser si le programme d'intervention de groupe proposé convient au participant rencontré. Cette analyse s'effectue principalement à partir des informations recueillies concernant la dynamique du couple.

La peur du jugement peut limiter fortement la capacité des personnes à parler franchement de la violence subie. On adoptera une posture d'ouverture, d'intérêt et d'empathie. Comme c'est peut-être la première fois que la personne a l'occasion d'en parler, il est particulièrement important d'éviter de banaliser les événements, ce qui pourrait donner l'impression que le problème est sans importance. On évitera de culpabiliser la personne des agressions subies, ce qui pourrait occasionner une rupture du lien de confiance.

PORTRAIT DU PARTICIPANT

Langue

Quelle est votre langue maternelle (d'origine)? _____

Quelle est la langue couramment parlée au domicile (à la maison)?

Avec quelle langue êtes-vous le plus confortable de communiquer?

☐ Français

☐ Anglais

Genre du répondant

Mon identité se définit par...

☐ Homme né homme (Cisgenre)

☐ Femme née homme (Transgenre)

☐ Femme née femme (Cisgenre)

☐ Intergenre

☐ Homme né femme (Transgenre)

☐ Queer

☐ Autre. Précisez : _____

Âge du répondant

Quel âge avez-vous? _____

Nationalité du répondant

Quel est votre pays de naissance? _____

Quel est le pays de naissance de vos parents?

Mère : _____

Père : _____

Êtes-vous identifié comme faisant partie d'une communauté autochtone?

☐ Non

☐ Oui

Statut conjugal

Quel est votre statut conjugal?

- | | |
|---|---|
| ☐ Célibataire | ☐ En situation de rupture |
| ☐ En couple sans cohabiter | ☐ Veuf(ve) |
| ☐ En couple en cohabitation | ☐ Polyamour |
| ☐ Marié(e) | ☐ Plusieurs partenaires |
| ☐ Séparé(e) | ☐ Partenaires sexuels seulement |
| ☐ Divorcé(e) | |

Est-ce que vous ou votre partenaire avez envisagé ou entrepris une séparation dans les 3 derniers mois?

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ☐ Non | ☐ Oui |
|---------------------------|---------------------------|

Service d'aide du partenaire (si partenaire)

Est-ce que votre partenaire bénéficie également de services d'aide (p. ex., organisme communautaire, maison d'hébergement, psychologie)?

- | | |
|---------------------------|---|
| ☐ Non | ☐ Ne sait pas |
| ☐ Oui | ☐ Préfère ne pas répondre |

Orientation sexuelle

Mon orientation sexuelle se définit par...

- | | |
|---|--|
| ☐ Hétérosexualité | ☐ Spectre de l'asexualité
(demisexualité, graysexualité,
etc.) |
| ☐ Homosexualité | |
| ☐ Bisexualité | ☐ En questionnement |
| ☐ Pansexualité | ☐ Ne préfère pas répondre |
| ☐ Queer | ☐ Autre. Précisez : _____ |
| ☐ Bispiritualité (two-spirit) | |

Composition familiale

Combien d'enfants avez-vous? _____

Combien d'enfants sont nés de la relation pour laquelle vous venez consulter notre organisme? _____

Combien d'enfants mineurs vivent avec vous (s'il y a lieu, considérez l'ensemble des enfants de la recomposition familiale)? _____

Occupation du répondant

Quelle est votre principale occupation en date d'aujourd'hui?

- | | |
|---|--|
| ☐ Emploi à temps plein | ☐ À la retraite |
| ☐ Emploi à temps partiel | ☐ En arrêt de travail (p. ex., CSST, SAAQ, etc.) |
| ☐ Étude à temps plein | ☐ Sans occupation |
| ☐ Étude à temps partiel | |
| ☐ Autre. Précisez : _____ | |

Revenu annuel

Quel est votre revenu annuel personnel?

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 0 – 9 999 | ☐ 70 000 - 79 999 |
| ☐ 10 000- 19 999 | ☐ 80 00 – 89 999 |
| ☐ 20 000 -29 999 | ☐ 90 000 – 99 999 |
| ☐ 30 000 – 39 999 | ☐ 100 000 et plus |
| ☐ 40 000 - 49 999 | |
| ☐ 50 000 - 59 999 | |
| ☐ 60 000 – 69 999 | |

Source de références

De quelle façon avez-vous entendu parler de notre organisme?

- | | |
|--|--|
| ☐ Réseau de la santé et des services sociaux (p. ex., CLSC, CISSS, centre Hospitalier) | ☐ Psychologue, travailleur social ou autres professionnels psychosociaux |
| ☐ Système judiciaire (p. ex., juge, policier, agent de probation) | ☐ Votre partenaire |
| ☐ Centre jeunesse (DPJ) | ☐ Membre de la famille ou ami(e) |
| ☐ Autres organismes communautaires | ☐ Médias ou publicités de l'association à cœur d'homme |
| | ☐ Association à cœur d'homme |
| ☐ Autres références, préciser : _____ | |

Judiciarisation

- | | |
|---|---|
| ☐ Faites-vous ou avez-vous fait face à un processus judiciaire? | ☐ En attente d'un procès |
| ☐ Plainte déposée contre vous | ☐ Procès complété |
| ☐ Intervention de la DPJ | ☐ Je ne fais face à aucun processus |

Avez-vous une interdiction de contact avec un/e ancien/ne partenaire?

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ☐ Non | ☐ Oui |
|---------------------------|---------------------------|

Avez-vous été accusé pour une infraction criminelle dans le cadre de votre relation conjugale?

- ☐ Non
- ☐ Oui

État psychologique

Diagnostic psychologique

Avez-vous reçu un diagnostic en matière de santé mentale de la part d'un professionnel de la santé (p. ex., psychologue, psychiatre, médecin)

☐ Non

☐ Oui. Précisez le(s) diagnostic(s) reçu(s) : _____

Risque suicidaire

Au cours des 3 derniers mois, avez-vous pensé vous enlever la vie?

☐ Non

☐ Oui

Au cours des 3 derniers mois, avez-vous tenté de vous enlever la vie?

☐ Non

☐ Oui

Combien de fois avez-vous tenté de vous enlever la vie au cours de votre vie? _____

Risque homicide

Au cours des 3 derniers mois, est-ce que votre partenaire a menacé ou tenté de vous enlever la vie?

☐ Non

☐ Oui

Au cours des 3 derniers mois, avez-vous menacé ou tenté d'enlever la vie de votre partenaire?

☐ Non

☐ Oui

Quel est votre dernier niveau de scolarité complété

- ☐ Primaire
- ☐ Collégial (Cégep)
- ☐ Secondaire
- ☐ Universitaire
- ☐ Certificat professionnel

Consommation

Au cours des 6 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé des boissons alcoolisées?

- ☐ Jamais
- ☐ 2 à 3 fois par semaine
- ☐ Une fois par mois ou moins
- ☐ 4 fois par semaine et plus
- ☐ 2 à 4 fois par mois
- ☐ Plusieurs fois par jour

Est-ce cette consommation d'alcool vous a amené à perdre la carte?

- ☐ Non, jamais
- ☐ Oui, souvent
- ☐ Oui, une fois
- ☐ Oui, toujours
- ☐ Oui, quelques fois

Au cours des 6 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé des drogues?

- ☐ Jamais
- ☐ 2 à 3 fois par semaine
- ☐ Une fois par mois ou moins
- ☐ 4 fois par semaine et plus
- ☐ 2 à 4 fois par mois
- ☐ Plusieurs fois par jour
- ☐ Préciser le type de drogues consommées (cocher les catégories qui s'appliquent)
- ☐ Stimulants (amphétamines (ex. : speed, etc.) cocaïne, crack, méthamphétamine (crystal meth, etc.))
- ☐ Dépresseur (benzodiazépine (ex. : ativan, xanax, etc.), GHB, codéine, oxycodone, dilodine, héroïne, morphine, fentanyl, etc.)
- ☐ Perturbateurs (Cannabis, champignons, kétamine, LSD, PCP, ecstasy/MDMA, etc.)

MOTIFS DE CONSULTATION

Qu'est-ce qui a motivé votre démarche d'aide?

Est-ce la première ressource que vous consultez?

INSATISFACTION CONJUGALE

Avez-vous l'impression que les mêmes conflits reviennent sans cesse, sans permettre de règlement satisfaisant pour les deux parties?

Avez-vous l'impression que les différends prennent de plus en plus de place dans la relation, qu'ils ont entraîné une diminution des échanges positifs et des moments où vous êtes bien ensemble?

La situation a-t-elle conduit à un désengagement émotionnel et à une remise en question de la relation?

DOCUMENTATION D'UN ÉVÉNEMENT

Pouvez-vous me décrire précisément une situation récente de conflit particulièrement tendue ou difficile?

1. Ce qui est perçu comme le déclencheur de l'événement
2. Ce qui a été ressenti (émotions, intensité)
3. L'évolution des comportements des deux personnes durant l'événement
4. Les impacts rapportés

DOCUMENTATION DU CONTEXTE DE VIOLENCE

La dynamique de violence conjugale présente au sein du couple évolue dans le temps. Il s'avère donc important de documenter l'historique de la violence dans la relation.

L'objectif dans cette section est d'explorer l'évolution de la dynamique de violence dans le couple (unidirectionnelle, mutuelle ou défensive). La documentation des comportements de violence permet de constater si la violence, d'abord unidirectionnelle, semble s'être transformée sous forme de violence mutuelle.

Pour chaque geste de violence, subie ou agie, on explorera avec la personne : Quelle a été la réaction? Que semble avoir été le déclencheur ?

Violence subie

- Dans le cadre de la relation, est-ce qu'il est arrivé à votre partenaire de vous rabaisser, de vous traiter de noms?
- Est-ce que votre partenaire vous empêche de communiquer avec des proches, des parents, des collègues, des amies, ou de les rencontrer?
- Comment se prennent les décisions financières dans votre couple? Est-ce que votre partenaire a déjà pris, sans votre accord, des décisions financières qui vous impliquent?
- Est-ce que votre partenaire vous a déjà poussé, agrippé, frappé, lancé des objets ou détruit des objets auxquels vous teniez?
- Avez-vous déjà été contraint à des caresses ou à des relations sexuelles par crainte des réactions de votre partenaire?
- Votre partenaire a-t-elle/il déjà menacé de nuire à votre réputation, de tenter de vous faire perdre votre emploi, de porter de fausses accusations à votre endroit, de vous empêcher de voir les enfants?
- Est-ce que votre partenaire vous a déjà étranglé, battu, menacé ou blessé avec un objet, un couteau ou une arme?

Violence agie

- Vous est-il arrivé de traiter votre partenaire de noms, de la/le rabaisser?
- Vous arrive-t-il d'empêcher votre partenaire de communiquer avec des proches, des parents, des collègues, des ami(e)s, ou de les rencontrer?
- Avez-vous déjà pris, sans l'accord de votre partenaire, des décisions financières qui l'impliquent?
- Avez-vous déjà poussé, agrippé, frappé, lancé des objets à votre partenaire ou détruit des objets auxquels votre partenaire tenait?
- Avez-vous déjà forcé votre partenaire à des caresses ou à des relations sexuelles?
- Avez-vous déjà menacé de nuire à sa réputation, de lui faire perdre son emploi, de porter de fausses accusations à son endroit, de l'empêcher de voir les enfants?
- Avez-vous déjà étranglé, battu, menacé ou blessé votre partenaire avec un objet, un couteau ou une arme?

ANALYSE

- > La personne a-t-elle besoin d'aide pour combler ses besoins de sécurité, de respect et de dignité?
- > A-t-elle besoin d'aide pour être en mesure de respecter pleinement les droits de l'autre?
- > La personne présente-elle la violence comme étant justifiée ou banalisée?

En tout temps, il est primordial de s'assurer que le participant est en sécurité. On se doit donc de repérer les facteurs qui sont davantage associés aux risques d'agressions sévères.

Dangerosité

- Combien diriez-vous qu'il y a eu d'épisodes d'agression durant le dernier mois? Depuis le début de la relation?
- Vous sentez-vous en danger en retournant chez vous aujourd'hui?
- Est-ce que votre partenaire surveille vos faits et gestes, vos déplacements?
- Votre partenaire a-t-elle/il déjà fait des menaces de mort, de suicide, de s'en prendre à des personnes que vous aimez? (Documenter, s'il y a lieu, la manière, le moment, l'endroit indiqué)
- Craignez-vous pour votre vie ou pour celle de vos proches?
- Dans l'éventualité où vous choisiriez de rompre, vous sentiriez-vous en sécurité?
- Surveillez-vous les faits et gestes, les déplacements de votre partenaire?
- Avez-vous déjà menacé votre partenaire de mort, de suicide, de s'en prendre à des personnes qu'elle/il aime?
- Avez-vous des idées ou des scénarios qui peuvent mettre en danger votre propre sécurité, celle elle de votre partenaire ou celle de vos enfants? (Documenter s'il y a lieu, la manière, le moment, l'endroit prévu)

ANALYSE :

- > La personne a-t-elle besoin d'aide pour combler ses besoins de sécurité, de respect et de dignité?
- > A-t-elle besoin d'aide pour être en mesure de respecter pleinement les droits de l'autre?
- > La personne présente-elle la violence comme étant justifiée ou banalisée?

Un scénario homicide ou suicidaire dans lequel la personne a imaginé le lieu, le moyen et le moment peut représenter une situation de danger imminent.

DOCUMENTATION DES IMPACTS DE LA VIOLENCE CONJUGALE

La personne n'est souvent pas consciente des impacts de la violence subie. Le fait qu'on s'y intéresse peut représenter une occasion privilégiée de conscientisation au problème.

Violence subie

Avez-vous l'impression de devoir constamment marcher sur des œufs, par crainte des réactions de votre partenaire?

Suite aux comportements d'agression et de contrôle de votre partenaire, avez-vous vécu :

- ☐ Du ressentiment ?
- ☐ Des moments de confusion?
- ☐ De la difficulté à trouver le sommeil ?
- ☐ De l'irritabilité ?
- ☐ Un état d'alerte, de constante vigilance ?
- ☐ Des signes d'anxiété, un sentiment de crainte et d'insécurité (en présence de cette personne, votre cœur bat anormalement vite, votre respiration est plus rapide, vous tremblez) ?
- ☐ Un sentiment d'inadéquation ou d'impuissance ?
- ☐ De la fatigue, des signes d'épuisement, de l'indifférence ?
- ☐ Des émotions contradictoires et changeantes ?
- ☐ Un désintérêt, une perte de désir, de motivation ?
- ☐ Une consommation inhabituelle (ou plus accentuée) de drogue ou d'alcool ?

- Des moments d'interruption dans le travail ou les études ?
- De l'isolement (perte de liens avec des proches, des membres de la famille) ?

Violence agie

Suite aux comportements d'agression et de contrôle que vous avez eus à l'endroit de votre partenaire, avez-vous constaté :

- Une distance, un désengagement, de l'indifférence ?
- Du ressentiment, de l'irritabilité ?
- De la difficulté à se concentrer, des moments de confusion ?
- Un état d'alerte, de la crainte et de l'insécurité ?
- Un sentiment d'inadéquation ou d'impuissance ?
- De la fatigue ou des signes d'épuisement ?
- Un désintérêt, une perte de désir, de motivation ?
- Une consommation inhabituelle (ou plus accentuée) de drogue ou d'alcool ?
- Des moments d'interruption dans le travail ou les études ?
- De l'isolement (perte de liens avec des proches, des membres de la famille) ?

INCLUSION DANS LE PROGRAMME

La personne peut être invitée à participer au programme si :

- > Elle subit de la violence et le reconnaît;
- > Elle évolue dans un couple où il y a un déséquilibre de pouvoir important
- > Elle présente minimalement une volonté de changement
- > Elle est capable d'empathie

Toutefois une personne ne peut participer au programme si :

- > Elle agit la violence de manière unidirectionnelle
- > Elle évolue dans un couple où il y a de la violence mutuelle, c'est-à-dire que les deux partenaires amorcent les épisodes de violence conjugale.

OBJECTIFS DU PARTICIPANT

Une fois les modalités du programme expliquées, l'intervenant.e doit amener la personne à identifier ses objectifs de changement. Par la suite, il s'agit de négocier les objectifs avec ce dernier pour consolider son adhésion au programme.

GUIDE À L'INTENTION DU PARTICIPANT

TABLE DES MATIÈRES

Ressource pour connaître et comprendre tes droits.....	111
Ressource pour le processus judiciaire de plainte.....	112
Comment gérer avec ma·mon partenaire le fait que je vienne à Via l'Anse.....	113
Te protéger électroniquement	114
Te protéger en collectant des preuves	117

RESSOURCE POUR CONNAÎTRE ET COMPRENDRE TES DROITS



« *Rebâtir est un service disponible depuis le mois d'octobre 2021. Ce nouveau programme permet aux personnes victimes de violence sexuelle et/ou de violence conjugale de bénéficier de 4 heures de conseils juridiques sans frais et ce, dans tous les domaines de droit.*

Les avocats de Rebâtir pourraient par exemple vous conseiller dans les situations suivantes :

- ✓ *Vous craignez que la DPJ vous retire la garde de vos enfants ;*
- ✓ *Vous souhaitez quitter votre agresseur.e, mais vous craignez le fardeau de certains paiements mensuels ;*
- ✓ *Vous souhaitez obtenir la garde de vos enfants ;*
- ✓ *Vous souhaitez savoir comment porter plainte contre votre agresseur.e ;*
- ✓ *Vous êtes victime de violence conjugale et vous souhaitez savoir si vous pouvez demander à votre agresseur.e de quitter la maison.*

Ce service confidentiel est offert par des avocats et avocates de l'aide juridique. Communiquez avec eux au 1-833-REBÂTIR ou par courriel au projet@rebatir.ca »

(Source : site internet de Rebâtir)

Quoi ? : Parler 4 heures avec un.e avocat.e, service offert aux hommes et femmes victimes, les avocat.es donneront des conseils juridiques mais n'iront pas en Cour avec la victime (voir le CAVAC pour cela)

Comment ? : Appeler au 1-833-732-2847 pour donner vos coordonnées et prendre RDV pour parler à de leurs l'avocat.es. Pas besoin de plainte à la police.

RESSOURCE POUR LE PROCESSUS JUDICIAIRE DE PLAINTÉ

« Les CAVAC dispensent des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel. L'aide des CAVAC

est disponible que l'auteur du crime soit ou non identifié, arrêté, poursuivi ou reconnu coupable.

- **Accompagnement** : Démarche auprès de la police ou de différentes ressources, soutien tout au long du processus judiciaire, notamment lors du témoignage à la cour.
- **Intervention post-traumatique et psychosociale** : Évaluation de vos besoins et de vos ressources afin de vous offrir une intervention adaptée visant à réduire les conséquences de l'acte criminel et à favoriser votre rétablissement.
- **Information judiciaire** : Dépôt d'une plainte auprès de la police, suivi des différentes étapes des procédures judiciaires et décisions vous concernant.
- **Information sur vos droits et vos recours** : Programmes d'indemnisation, processus judiciaire et autres recours.

- **Assistance technique** : Aide pour présenter les demandes ou produire les documents visant à exercer vos droits (IVAC, déclaration de la victime, etc.).
- **Orientation vers les ressources spécialisées** : En fonction de vos besoins spécifiques de nature juridique, médicale, sociale ou autre. »

(Source : site internet du CAVAC)

Quoi ? : Information et support concernant le processus judiciaire (comment porter plainte notamment) et pour de possibles indemnisations avec l'IVAC. Ne sont pas des avocat.es.

Comment ? : Appeler au 450-370-4029 pour prendre RDV, pas besoin de plainte à la police, délai de parfois plusieurs mois, possibilité d'une rencontre à 3 (CAVAC + victime + intervenant.e de confiance). Nos intervenant.es peuvent, si vous le souhaitez, jouer le rôle d'intervenant.e de confiance.

COMMENT GÉRER AVEC MA·MON PARTENAIRE LE FAIT QUE JE CONSULTE?

Que dire à ma.mon partenaire si elle·il apprend je viens ici ?

Il est prudent dans la plupart des cas de ne pas dire à ta.ton partenaire que tu viens à l'organisme en tant que victime de violence conjugale. L'option la plus simple est de dire que tu viens ici pour travailler sur tes propres frustrations ou tes réactions de colère. Une autre option est de dire que tu viens en fait, à un autre endroit, proche géographiquement.

Est-ce que je dois lui parler de mes sessions ?

Non. Ce qui est discuté dans les sessions est privé, et il est parfaitement normal de ne pas vouloir en discuter en couple. Chaque personne a droit à un jardin secret, et ce jardin secret doit être respecté. Si tu ne peux pas éviter d'en parler, alors il est plus prudent de parler des outils de manière

générale (en se basant sur ce qui a été discuté en session ou à partir du coffre à outils).

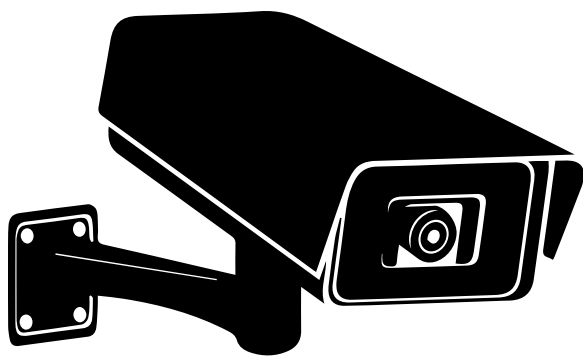
Que se passerait-il si ma.mon partenaire appelait ici pour avoir des informations ?

Sans un formulaire de consentement de divulgation d'information dûment signé de ta part, nous ne transmettrons aucune information à ton sujet, ni ne confirmerons si tu reçois ou non des services.

Et si elle/il me force à signer un consentement?

La politique de l'organisme est de ne pas accepter les formulaires de consentement de divulgation d'information concernant les proches d'un.e client.e. Des preuves de présence peuvent être fournies directement à la personne qui reçoit des services, sur demande, mais discuter du contenu des séances relève du domaine privé.

TE PROTÉGER ÉLECTRONIQUEMENT



Il est très facile, de nos jours, de surveiller quelqu'un : lire ses courriels et messages, copier ses mots de passe de réseau sociaux, utiliser la fonction de géolocalisation des téléphones cellulaires, voir l'historique des appels ou encore, voir l'historique des transactions bancaires. Dans bien des cas, si ta ou ton partenaire a accès à ton cellulaire, elle ou il a accès à tout ça. À cela peuvent facilement s'ajouter des caméras de surveillance, des enregistrements audios à ton insu, ou des tags GPS cachés dans ta voiture.

Si tu es victime de violence conjugale, en particulier de contrôle, il est probable que ta ou ton partenaire te surveille ainsi, que tu le saches ou non. En plus du poids émotionnel, ceci limite aussi tes moyens de t'en sortir.

Te créer un jardin secret électronique

Une solution de base pour te donner de la liberté est de te créer un nouvel espace, à l'abri de ta ou ton partenaire : nouveau téléphone, nouvelle adresse courriel. Il y a des forfaits bon marché. Cela peut sembler extrême ou malhonnête de faire cela, mais rappelle-toi que ce qui est anormal c'est que ta ou ton partenaire (ou ex-partenaire) ne t'accorde pas le droit d'avoir un jardin secret et t'espionne. Toi, tu ne fais que réagir à cet abus pour protéger tes droits.

Changer tes mots de passe

Après discussion avec ton intervenant.e, si tu es prêt à le faire et conscient des conséquences possibles de ce geste, tu peux retirer à ta ou ton partenaire l'accès à toutes tes applications. Faire cela n'est pas un acte de violence, ni même une attaque; cela ne constitue pas non plus une preuve que tu caches des choses (même s'il est probable que ta ou ton partenaire t'accuse de cela).

En pratique, si tu ne sais pas ou ne veux pas le faire seul, un.e intervenant.e de l'organisme peut te montrer comment changer tous tes mots de passe (courriel, Messenger, Instagram, téléphone, Icloud, banque, etc.). Il est recommandé de changer tous les mots de passe d'un coup. Il est également recommandé de prévoir une copie cachée des nouveaux mots de passe, par sécurité. Il est important de te déconnecter de tous les appareils sur lesquels tu pourrais encore être connecté (ceci est souvent une option offerte quand tu changes de mot de passe). Il est également essentiel de changer les adresses courriels ou numéros de récupération, si ceux-ci sont dirigés vers des comptes auxquels ta ou ton partenaire a accès. Les identifications

d'accès (empreintes digitales ou visage) de ta ou ton partenaire devront également être effacées de ton téléphone cellulaire.

Désactiver définitivement la géolocalisation sur les applications de ton téléphone

Après discussion avec ton intervenant.e, si tu es prêt à le faire et conscient des conséquences possibles de ce geste, tu peux retirer à ta ou ton partenaire l'accès à la géolocalisation. De même que pour les mots de passe, faire cela n'est pas un acte de violence, ni une attaque, ni une preuve que tu caches des choses (même s'il est probable que ta ou ton partenaire t'accuse de cela).

Sur Iphone : tu peux enlever les services de géolocalisation en allant dans *Réglages > Confidentialité et sécurité*, puis *Service de localisation*. Sélectionnez les applications concernées, puis activez ou désactivez *Position exacte*. Si ta ou ton partenaire a accès à ton compte Apple, il est également important de désactiver la localisation sur « *Trouver mon téléphone* » dans les services du système.

Sur Android : Ouvrez les *Paramètres*, appuyez sur *Localisation*, activez ou désactivez l'option *Utiliser la localisation*.

Désactiver temporairement la géolocalisation de ton téléphone

Désactiver temporairement la géolocalisation peut être très difficile suivant ton téléphone. Se mettre en mode avion, ou hors-connexion, fonctionne, mais ta ou ton partenaire pourrait voir que tu es déconnecté. Certaines applications peuvent masquer ta vraie localisation sur Android, mais c'est très difficile sur Iphone. Suivant les applications utilisées, se déconnecter du WiFi et mettre son téléphone en « Mode de données réduites » peut fonctionner.

Pour plus d'informations

- > Comment effacer son historique de navigation sur internet ?
- > Comment naviguer de manière anonyme et confidentielle sur internet ?
- > Comment gérer ses mots de passe de façon sécuritaire ?
- > Comment savoir si un AirTag est à proximité sur Apple ?
- > Comment savoir si un AirTag est à proximité sur Android ?
- > Comment savoir si une puce Tile ou un autre appareil partenaire de Tile est à proximité ?
- > Comment trouver une caméra dissimulée ?
- > Comment rendre un objet localisable inoffensif à l'aide d'une « cage de Faraday » ?

Voir aussi

<https://www.guide-protection-numerique.com/je-securise-mon-telephone/en-cas-de-cyberviolences-conjugales>

TE PROTÉGER EN COLLECTANT DES PREUVES

Que tu veuilles rester en couple ou non, que tu planifies de porter plainte ou non, il est important de collecter des preuves de la violence subie. C'est entièrement ton droit de documenter cela. Ce n'est pas une marque de trahison ou un signe de mauvaise intention, c'est au contraire une méthode pour y voir plus clair et faire ressortir la vérité. Parfois, partager un enregistrement est la meilleure



manière de recevoir l'avis objectif d'une personne extérieure concernant ce qui se passe dans ton couple. Cette mesure peut être particulièrement utile si ta ou ton partenaire a menacé de porter de fausses accusations ton endroit.

Qu'est-ce qui peut être une preuve?

Des preuves peuvent être des photos, des messages textes, des enregistrements audio, des enregistrements vidéos.

Comment enregistrer une conversation?

Il y a plusieurs méthodes possibles, mais le plus simple est avec un téléphone cellulaire. On peut laisser l'enregistreur en marche en permanence, ou l'activer d'un simple clic discret (pas besoin d'être proche de la personne, les téléphones peuvent facilement capter une conversation lorsque le



téléphone est posé sur la table, voire même dans ta poche.)

Sur Iphone, avec le dictaphone :

Pour enregistrer les appels, des applications existent, à différents prix. Une application fiable et relativement bon marché est TapeACall qui a un

<https://fr.wikihow.com/enregistrer-sur-un-iPhone>

prix mensuel de 7,99 \$. Sur un téléphone Android, vous pouvez utiliser une application gratuite comme EasyVoiceRecorder

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.coffeebeanventures.easyvoicerecorder&hl=fr_FR&gl=FR&pli=1

Est-ce que c'est légal d'enregistrer quelqu'un sans son consentement ?

Il est **entièrement légal** d'enregistrer une conversation ou une interaction **dont tu fais partie**, même si l'autre personne n'est pas au courant (ou refuse) que ce soit enregistré.

Il y a des limitations sur le fait de partager l'enregistrement, ou le fait que ce soit recevable en tant que preuve, mais l'enregistrement est parfaitement légal.

J'ai peur que ma ou mon partenaire trouve et/ou efface les preuves.

Il est effectivement probable que ta ou ton partenaire ait accès à ton téléphone et puisse trouver les preuves recueillies. Le mieux est de trouver une personne de confiance et de de lui envoyer par courriel les photos ou enregistrements audios, en lui demandant de les garder en sécurité, à l'abri de ta ou ton partenaire.

AUTRES CONSEILS PRATIQUES

DÉCISIONS ET SCÉNARIOS DE PROTECTION

Lorsque vous prenez conscience que vous êtes victime de violence conjugale, des choix s'offrent à vous. Il est essentiel de bien comprendre les éléments qui influencent la décision de rester avec votre partenaire ou de quitter la relation. Que ce soit pour la sécurité économique, pour ne pas vivre seul, pour éviter de futures agressions, pour préserver la famille ou pour retrouver votre liberté, la décision de rester ou de partir vous appartient. Personne n'a le droit de la juger. Quelle que soit votre décision, il est crucial d'assurer votre sécurité et celle de vos enfants en tenant compte des risques.

Ne restez pas isolé : BRISEZ LE SILENCE !

Il est indispensable de créer des scénarios de protection. Voici quelques exemples :

- > Pour chaque pièce de votre domicile, identifiez les sorties possibles (fenêtre, porte).
- > Évitez les salles de bains et la cuisine lors des épisodes de violence, ainsi que toute pièce contenant des objets dangereux comme des couteaux ou des outils.
- > Gardez votre téléphone portable chargé ainsi qu'un téléphone sans fil accessible.
- > Mettez en place un code avec une personne de confiance pour qu'elle puisse contacter la police en cas d'urgence.
- > Définissez un code avec vos enfants pour qu'ils sachent, en situation critique, à qui demander de l'aide.

- > Si c'est possible de le faire discrètement, préparez un sac d'urgence contenant : argent, cartes bancaires, papiers importants (certificats de naissance, passeports, cartes d'assurance-maladie), vêtements de rechange, clés de rechange, médicaments et informations importantes.
- > Si vous devez informer votre conjoint·e de votre départ, une lettre ou un message écrit peut être une option.
- > En cas de poursuite en voiture, dirigez-vous immédiatement vers le poste de police le plus proche.

Il est vital de prendre au sérieux toute menace de blessure ou de mort envers vous ou vos enfants. Vous connaissez votre conjoint·e et êtes donc la personne la plus apte à évaluer le danger. Faites confiance à vos ressentis : si vous ressentez de la peur, agissez en conséquence pour vous protéger.

Certains comportements peuvent indiquer une montée du danger, par exemple si les actes de harcèlement deviennent plus fréquents ou intenses. Le risque augmente aussi lors de situations spécifiques comme l'annonce de votre départ, les démarches judiciaires (plainte criminelle, garde d'enfants, etc.) ou l'arrivée d'un·e nouveau·elle partenaire dans votre vie.

VOS ENFANTS DANS TOUT ÇA ?



Être père en vivant de la violence conjugale est un défi immense!

Le climat de tension dans lequel vous vivez quotidiennement affecte inévitablement votre relation avec vos enfants. Peut-être vous sentez-vous moins patient, moins disponible pour jouer avec eux ou plus facilement irritable. Vous avez peut-être constaté des changements de comportement chez eux, voire des difficultés à exercer votre autorité parentale. Avec ce que vous traversez, cela est tout à fait normal.

Le rôle de parent n'est jamais simple. Vivre dans un contexte de violence conjugale ajoute un fardeau immense. La violence conjugale a toujours un impact sur les enfants, qu'ils en soient témoins ou victimes (physiquement, verbalement, psychologiquement ou sexuellement).

Les enfants peuvent présenter diverses conséquences :

- **Physiques** : allergies, asthme, maux de ventre, maux de tête, énurésie (mouiller le lit), cauchemars, eczéma, blessures physiques.
- **Psychologiques, comportementales et sociales** : nervosité, anxiété, colère, irritabilité, retards de développement, crises ou pleurs excessifs, agressivité, conflit de loyauté, honte, tristesse, confusion, culpabilité. Chez les adolescent-es, cela peut conduire à des tentatives de suicide, à l'abus de substances ou à des fugues.
- **Scolaires** : inattention, difficultés d'apprentissage, troubles de concentration, absentéisme, échec scolaire, décrochage.

Les effets dépendent de l'âge de l'enfant et de sa compréhension de la situation. Au-delà des besoins de base (manger, dormir, se vêtir), vos enfants ont besoin de se sentir en sécurité, d'être aimés, compris et acceptés tels qu'ils sont.

Chacun son rôle, chacun sa place

Vos enfants ne sont pas vos confidents. Ils ont besoin de vous comme parent. Malgré les difficultés, ils devraient pouvoir vivre leur vie d'enfant : jouer, s'amuser, grandir sereinement.

Si la situation vous semble écrasante ou si vous avez besoin de soutien, des ressources existent pour vous accompagner, clarifier la situation et vous guider. Quelques organismes sont indiqués ci-dessous. Brisez le silence et consultez des professionnels !

SALABERRY DE VALLEYFIELD



ABC de La Famille
20, rue St-Pierre,
Salaberry-de-Valleyfield
450 377-4380



**Entraide pour
Monoparentales et
Familles Recomposées du
Suroît**
489 chemin Larocque,
Salaberry-de-Valleyfield
450 373-4047



VAUDREUIL

Maison de La Famille
15, rue Louise-Josephite,
Vaudreuil-Dorion
450 218-0561

HAUT SAINT-LAURENT



**Centre de Ressources
Familiales**
16 rue King, Huntingdon
450 264-4598



Une Affaire De Famille
19 rue Bridge, Ormstown
450 829-3782

DÉMARCHES POUR LA SUITE DES CHOSES

Si vous avez décidé de quitter votre conjoint·e mais disposez de peu ou pas de revenus pour engager un·e avocat·e, vous pourriez bénéficier des services gratuits de l'aide juridique. Cette loi vous permet de choisir un·e avocat·e permanent de l'aide juridique ou un·e avocat·e de pratique privée qui acceptera d'être payé·e par l'aide juridique.

Séparation à l'amiable ? Médiation familiale ?

La loi prévoit une procédure de médiation familiale en cas de séparation ou de divorce. Elle offre aux conjoints mariés, unis civilement ou conjoints de fait avec des enfants, l'accès à un médiateur ou une médiatrice

professionnel·le pour négocier la séparation, la dissolution de l'union civile, le divorce, la garde des enfants, la pension alimentaire ou la révision d'un jugement existant. Vous pouvez choisir la personne qui agira comme médiateur ou médiatrice, selon votre sentiment de confiance.

Toutefois, si vous subissez de la violence conjugale, vous pouvez être exempté de ce processus. En effet, le contexte de violence conjugale ne permet pas une négociation égalitaire en raison du déséquilibre de pouvoir entre les parties. Il est important de le mentionner au médiateur ou à la médiatrice dès la prise de contact.

Si vous êtes marié

Vous pouvez également entamer des démarches légales telles qu'une demande de séparation légale de corps ou de divorce, incluant l'attribution de la garde légale des enfants. Bien que les procédures soient similaires, les conséquences diffèrent. Il est crucial de bien s'informer pour faire un choix éclairé.

Si vous n'êtes pas marié

Le Code civil du Québec ne reconnaît pas l'union libre. Vivre plusieurs années avec un·e conjoint·e ne vous assure pas de protection lors d'une rupture. Vous ne pourrez pas bénéficier de la loi sur le patrimoine familial, de la prestation compensatoire ou du droit à la succession en cas de décès de votre conjoint·e. Cependant, la loi accorde la même autorité parentale et les mêmes obligations alimentaires et responsabilités aux conjoints de fait ayant des enfants. Dans tous les cas, il est recommandé de consulter un·e avocat·e.

La garde légale des enfants

En cas de séparation ou de divorce, la garde des enfants doit être déterminée, incluant les droits et conditions de visite des deux parents.

Un jugement en Cour (appelée « Cour Supérieure ») est nécessaire pour solidifier les droits de garde. Légalement, les deux parents sont égaux en droit pour la garde des enfants. Un·e avocat·e vous guidera tout au long de la procédure. Le tribunal a pour objectif de prioriser l'intérêt de l'enfant.

Résilier son bail

Depuis quelques années, la loi (article 1974.1 du Code civil du Québec) vous permet, en tant que victime de violence conjugale, de demander l'annulation de votre bail si vous craignez pour votre sécurité ou celle de vos enfants. Cette annulation prend effet trois mois après l'avis envoyé au locateur, ou un mois après l'envoi si le bail est à durée indéterminée ou de moins de 12 mois.

Le CAVAC ou le Palais de justice peuvent vous fournir le formulaire de demande d'annulation de bail et vous guider dans la procédure.

APPRIVOISER LE PROCESSUS JUDICIAIRE CRIMINEL

Porter plainte ne signifie pas nécessairement couper définitivement les liens avec votre conjoint·e ou priver vos enfants de l'autre parent. C'est avant tout un moyen de vous protéger et de contrer la violence.

Le processus judiciaire criminel consiste à faire une déclaration des actes criminels et des conséquences subis.

La violence conjugale et le code criminel

Les comportements suivants de votre conjoint·e sont des infractions criminelles, même en l'absence de témoins ou de blessures visibles :

- > Menaces de vous frapper ou de vous battre
- > Menaces d'enlever les enfants

- > Vous lancer des objets
- > Harcèlement (le fait de craindre pour votre sécurité parce que vous êtes suivi à répétition; parce qu'on vous surveille, par exemple, sur les lieux de votre travail; parce qu'on communique à répétition avec vous contre votre volonté, par des appels téléphoniques, courriels ou autres moyens)
- > Bris d'objets vous appartenant
- > Agripper une personne, cracher sur elle, donner un coup, frapper, l'attaquer avec un objet, etc.
- > Tentative d'étranglement
- > Menaces de mort pour vous ou vos enfants
- > Contrôle coercitif (récemment ajouté au Code criminel : comprend une gamme de comportements, au cours d'une relation et après une séparation, notamment : intimider, proférer des menaces de blesser la victime ou soi-même (automutilation, suicide); minimiser et nier la violence; isoler la victime de ses amis, de sa famille ou de son travail ou école; exercer de la violence psychologique, comme la critique constante ou la violence verbale dégradante; exploiter et exercer un contrôle économique; traquer et surveiller.
- > Agressions sexuelles

Pour garder une trace de ces événements, tenez un journal notant les dates, faits, heures, et témoins potentiels.

Pour plus d'informations, contactez le **CAVAC** de votre région ou rendez-vous au poste de police local.



La recherche de Drouin et Trépanier (2018) a permis de mieux cerner les besoins des hommes subissant de la violence en contexte conjugal ainsi qu'à identifier l'offre de services défaillantes de la région pour intervenir auprès de ces hommes. Ce programme d'intervention de groupe vise ainsi à accompagner les hommes subissant de la violence en contexte conjugal vers un rétablissement. Plus spécifiquement, il permet aux hommes de mieux comprendre les dynamiques de violence dans les relations intimes, d'être davantage de sécurité et de reprendre du pouvoir sur leur vie.

