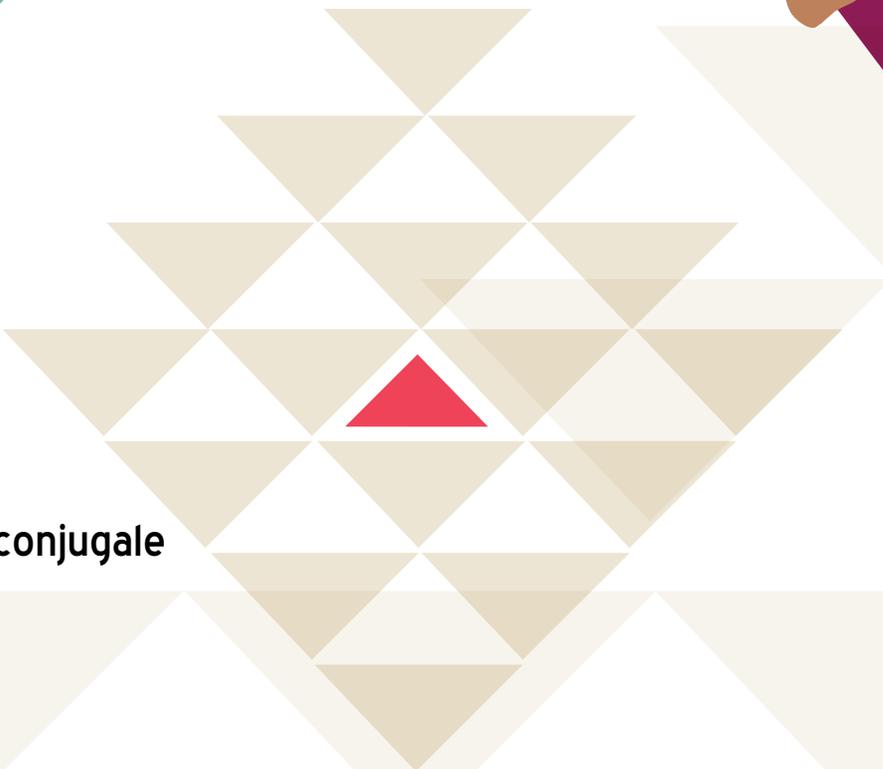


L'ASSOCIATION DES FEMMES  
AUTOCHTONES DU CANADA  
NATIVE WOMEN'S  
ASSOCIATION OF CANADA



# Vous n'êtes pas seule :

une trousse pour les femmes  
autochtones fuyant la violence conjugale



# Table des matières

## INTRODUCTION

À propos de cette trousse .....	1
Qu'est-ce que la violence conjugale? .....	2
Violence conjugale et violence à l'égard des femmes .....	3
Violence conjugale et colonisation .....	3

## ÊTES-VOUS DANS UNE RELATION ABUSIVE?

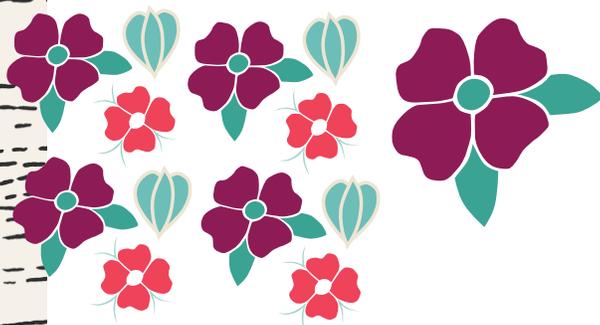
Cinq formes de violence conjugale .....	6
Identifier la violence conjugale .....	8
Signes avant-coureurs de violence conjugale .....	9
Pourquoi les femmes restent-elles? .....	10

## PLANIFIER LE DÉPART

Plan de sécurité communautaire .....	12
--------------------------------------	----

## APRÈS QUE VOUS AYEZ QUITTÉ

Sécurité dans les médias sociaux .....	16
Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux .....	17
Soins personnels .....	18
Estime de soi .....	19
Énoncés positifs .....	20
Relations saines .....	22
Témoignages de survivantes .....	24





## À propos de cette trousse

L'Association des femmes autochtones du Canada (AFAC) s'engage à aider à la guérison de nos communautés. Peu importe votre situation; vous avez des options et vous pouvez vous en sortir. N'abandonnez pas! Nous espérons que cette trousse vous fournira des informations et des stratégies vous permettant d'effectuer des changements sains et positifs dans votre vie et dans celle de vos enfants. Nous espérons aussi que cette trousse vous aidera à reconnaître votre force intérieure et à voir qu'avec l'aide et le soutien de différentes organisations et des personnes qui se soucient de vous et vous aiment, vous pouvez garder la tête haute et bâtir un meilleur avenir pour vous-même et vos enfants.



## Grand-mère Lune

**Vous connaissez toutes les femmes,  
de la naissance jusqu'à la mort**

**Nous faisons appel à votre savoir**

**Nous faisons appel à votre force**

**Certaines sont des ÉTOILES là-haut avec vous**

**Certaines sont des ÉTOILES sur la Terre mère**

**Grand-mère, illuminez notre route dans la noirceur**

**Créateur, épargnez nos sœurs de la violence**

**Maa duu? Mussi cho**

**-Kukdookaa**

## Qu'est-ce que la violence conjugale?

La violence conjugale existe lorsque votre partenaire intime ou ex-partenaire, que vous viviez ensemble ou non, vous contrôle ou tente de vous contrôler avec de la violence physique, des menaces de violence ou du harcèlement.<sup>1</sup>

La violence conjugale peut inclure :

Violence physique

Violence sexuelle

Violence affective

Violence verbale

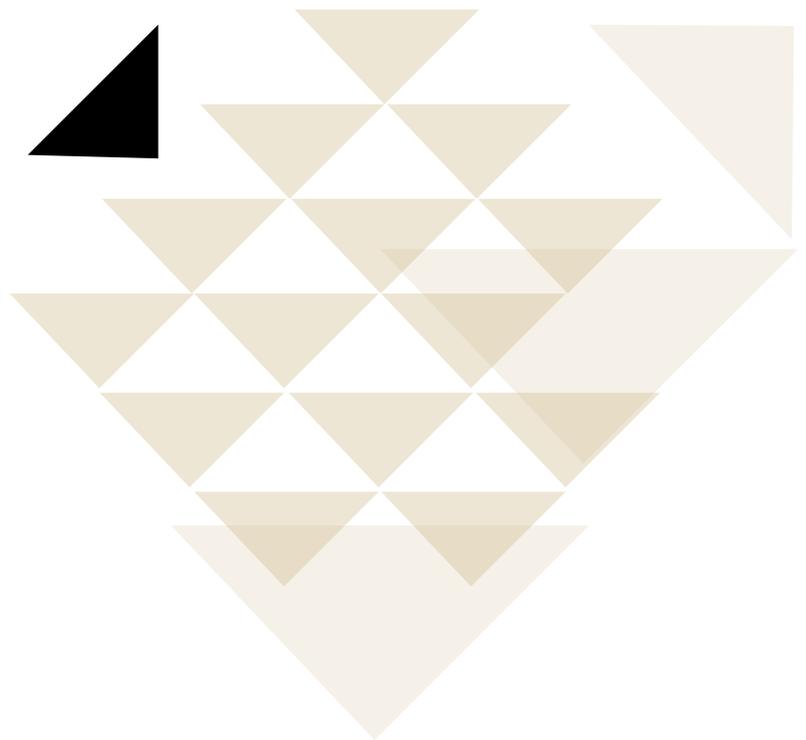
Violence psychologique

Violence spirituelle

Violence financière

Menaces de violence

Harcèlement criminel et traque



La violence conjugale porte aussi d'autres noms tels que « violence entre partenaires intimes », « violence envers les femmes », « violence relationnelle », « violence domestique » et « violence familiale ».<sup>2</sup>

La violence conjugale n'est pas nécessairement un seul acte de violence, mais un modèle de violence à long terme et un comportement menaçant qui vise à exercer un pouvoir sur une/un partenaire et à la/le contrôler.<sup>3</sup>

**La violence conjugale n'est  
jamais la faute de la victime**

*« J'avais peur de lui et peur de le perdre.  
Mes amies s'inquiétaient pour moi. »*

## Violence conjugale et violence à l'égard des femmes

Les Nations unies définissent la violence à l'égard des femmes comme étant, « tous actes de violence dirigés contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée. »<sup>4</sup> La violence à l'égard des femmes constitue tout acte de violence ou de menace dirigé contre une femme ou des femmes.

La violence conjugale est un crime sexospécifique, signifiant que le plus souvent, ce sont des hommes qui abusent des femmes dans des situations de violence conjugale. La plupart des cas de violence conjugale impliquent un partenaire ou ex-partenaire masculin abusant la partenaire ou ex-partenaire féminine. Nous voyons des inégalités sexuelles dans plusieurs domaines, incluant le manque de participation des femmes en politique et dans les milieux de travail, et dans la sexualisation des femmes et filles dans les médias. On nous transmet le message que les hommes sont plus importants et méritent davantage que les femmes, et ce genre de croyance contribue au fait que les hommes croient qu'ils ont le droit de dominer et de contrôler les femmes, même s'ils doivent user de violence pour le faire.<sup>5</sup>

La violence à l'égard des femmes a lieu que vous soyez pauvre ou riche, dans toutes les cultures et religions, à tout âge et dans toutes les communautés ethniques et raciales. Cependant, étant donné l'historique de colonisation du Canada, les femmes autochtones font face à de plus hauts taux de violence que les femmes non autochtones.<sup>6</sup>



## Violence conjugale et colonisation

Les rôles des femmes autochtones ont changé depuis le début du contact européen. Jadis respectées et estimées en tant que leaders et donneuses de vie, les femmes autochtones ont été dévalorisées, non seulement parce qu'elles sont autochtones, mais aussi parce qu'elles sont des femmes. En effet, elles ont plus de difficultés à fréquenter l'école, obtenir un emploi ou avoir accès aux services sociaux que tout autre groupe au Canada. Les femmes autochtones et leurs enfants sont plus à risque de vivre dans la pauvreté, avec une mauvaise santé physique et mentale. Trop souvent, la violence joue un rôle central dans la vie des femmes autochtones.<sup>7</sup>

L'AFAC croit que de savoir et comprendre comment la colonisation, les internats Indiens et le racisme ont eu un impact sur nos structures familiales est essentiel pour bâtir une meilleure vie pour les générations futures. Il est important de reconnaître les impacts de la colonisation et de reconnaître qu'elle continue d'exister et d'affecter les femmes autochtones et leurs familles. En comprenant les effets intergénérationnels de la colonisation, nous commençons à traiter des enjeux actuels et à créer un meilleur avenir pour les femmes et filles autochtones.<sup>8</sup>

Les héritages de la colonisation, tels que les pensionnats indiens et le « scoop » des années '60, les conditions socio-économiques comme la pauvreté, le sexisme, le racisme et la discrimination ont tous grandement contribué à la rupture des familles et des communautés saines pour les peuples autochtones. On en voit surtout les traces dans les hauts taux de



violence vécus par les femmes autochtones qui font face à une violence menaçante et sexospécifique et qui sont victimes de crimes plus violents que les femmes non-autochtones.<sup>9</sup>

Selon l'Enquête sociale générale de 2004 de Statistique Canada, les femmes autochtones subissent de plus hauts taux de violence que les femmes non-autochtones. Statistique Canada a aussi rapporté ce qui suit :

- **Les femmes autochtones âgées de 15 ans et plus ont 3,5 fois plus de chances d'être victimes de violence que les femmes non-autochtones;**
- **Les taux de violence conjugale envers les femmes autochtones sont trois fois supérieurs à ceux des femmes non autochtones;**
- **54 % des femmes autochtones ont rapporté des formes graves de violence conjugale, telles que d'être battue, étranglée, menacée ou violentée avec une arme ou un couteau, ou avoir été sexuellement violentée, vs 37 % des femmes non autochtones;**
- **44 % des femmes autochtones ont rapporté « craindre pour leur vie » lorsqu'elles sont victimes de graves formes de violence, comparé à 33 % des femmes non-autochtones; et;**
- **27 % des femmes autochtones ont rapporté avoir été victimes de 10 agressions ou plus par le même agresseur, comparativement à 18 % des femmes non autochtones.**

## Le système des pensionnats indiens

Les pensionnats indiens furent établis par le gouvernement canadien et gérés par les églises, avec au moins 150 000 enfants autochtones forcés à fréquenter et à résider dans ces écoles, des années 1800 jusqu'à la fermeture de la dernière de ces institutions en 1996. Les impacts des pensionnats indiens perdurent et ont bouleversé les familles autochtones et la transmission de la culture sur plusieurs générations.<sup>10</sup>

Dans les pensionnats indiens, les enfants n'étaient pas autorisés à voir leurs familles, pratiquer leurs cultures ou parler leurs langues et on leur a enseigné à avoir honte d'être ce qu'ils étaient en tant qu'autochtones. Les traditions culturelles autochtones qui respectaient des relations saines furent remplacées par une mauvaise santé et une éducation non autochtone enseignée par des enseignants, directeurs et administrateurs non qualifiés; dont plusieurs étaient abusifs sexuellement, physiquement, mentalement, affectivement et spirituellement. Les taux de mortalité dans les pensionnats indiens ont été estimés entre trente à soixante pour cent entre 1892 et 1907.<sup>11</sup>

Comme tuteurs des enfants autochtones, la plupart des membres du personnel des pensionnats indiens ont négligé les besoins émotionnels et affectifs des enfants résidents. Quand ces enfants autochtones ont vieilli et ont formé une famille, leur manque d'aptitudes parentales, leur honte et leur manque d'estime personnelle, ainsi que les traumatismes subis dans les pensionnats indiens ont nui à leur capacité à former des relations saines avec leurs enfants, partenaires, familles et amis. Les pensionnats indiens continuent donc d'avoir un impact négatif sur des générations de familles autochtones, que les membres aient fréquenté ces écoles ou non.<sup>12</sup>

**Les femmes et filles autochtones sont fortes et belles. Elles sont nos mères, nos filles, nos sœurs, nos tantes et nos grand-mères. Nos femmes se doivent d'être aimées et traitées avec respect, et non blessées et dévalorisées.**



# ÊTES-VOUS DANS UNE RELATION ABUSIVE?



**Bien qu'une blessure physique puisse être le danger le plus visible, des formes non physiques de violence peuvent être tout aussi dommageables et dangereuses.**

## Cinq formes de violence conjugale<sup>13</sup>

**Violence physique :** causer ou tenter de causer une blessure physique et/ou ne pas vous donner accès aux ressources dont vous avez besoin pour rester en santé.

**Par exemple :**

- > Frapper
- > Gifler
- > Pincer
- > Agripper
- > Poignarder
- > Mordre
- > Donner des coups de pieds
- > Donner des coups de poing
- > Pousser
- > Étouffer
- > Faire trébucher
- > Vous brûler
- > Utiliser des armes contre vous
- > Ne pas vous permettre l'accès à des médicaments, des appareils de mobilité, de la nourriture, des breuvages ou au sommeil
- > Vous faire consommer des drogues et/ou de l'alcool lorsque vous n'en voulez pas
- > Vous lancer des objets
- > Donner des coups de poing dans les murs
- > Vous restreindre

**Violence sexuelle :** forcer ou tenter de vous forcer à avoir tout contact sexuel non désiré avec vous et/ou émettre des commentaires non sollicités sur votre apparence :

**Par exemple :**

- > Vous toucher ou vous agripper de manière sexuelle contre votre gré

- > Avoir des relations sexuelles avec vous, même quand vous ne le voulez pas
- > Critiquer vos interactions sexuelles
- > Critiquer votre apparence – par exemple, vous traiter de « grosse » ou « laide »
- > Vous faire réaliser ses fantasmes sexuels contre votre gré, tel que vous faire porter certains vêtements ou performer des actes sexuels auxquels vous ne voulez pas vous adonner
- > Vous forcer à avoir des contacts sexuels ou à vous adonner à des actes sexuels avec d'autres
- > Vous faire performer des actes sexuels humiliants et/ou vous humilier lors de rapports sexuels
- > Vous critiquer sur votre passé sexuel
- > Employer des termes désobligeants contre vous tels que « salope » ou « frigide »
- > Refuser de se faire dire non
- > Utiliser la pornographie pour vous montrer comment « c'est censé être fait »
- > Vous faire regarder de la pornographie lorsque vous ne le voulez pas
- > Impliquer des enfants dans des actes sexuels
- > Impliquer des armes ou des objets non désirés dans des actes sexuels
- > Impliquer des animaux dans des actes sexuels

**Violence affective/psychologique :** Employer la peur, l'intimidation, les menaces et les injures pour vous blesser ou vous contrôler.

**Par exemple :**

- > Vous humilier – par exemple, vous blâmer pour la violence, dire aux autres que vous êtes « folle », ou vous dénigrer devant les autres
- > Contrôler vos actions – par exemple, ne pas vous permettre de vous maquiller ou de vous habiller comme vous voulez

- > Constamment vous questionner sur où vous étiez, avec qui, et ce que vous faisiez
- > Juger ou critiquer vos pensées, vos sentiments, vos opinions, vos croyances et/ou vos actions
- > Faire des commentaires racistes et/ou sexistes à votre égard ou à l'égard des autres femmes ou femmes autochtones
- > Vous humilier ou vous embarrasser devant les autres
- > Crier après vous
- > Vous traiter de « stupide » ou d' « idiot » et vous dénigrer
- > Insulter les gens que vous aimez
- > Agir de manière très jalouse – par exemple, constamment vous accuser de lui être infidèle et vérifier votre téléphone ou votre ordinateur pour trouver des « preuves »
- > Minimiser vos sentiments ou vos besoins, tels que de vous dire que vous vous « affolez » ou que vous êtes « trop sensible »

**Violence financière:** Contrôler tout l'argent qui entre dans le ménage, faire le suivi de l'argent que vous dépensez et refuser de vous donner tout soutien financier.

**Par exemple :**

- > Vous dire comment ou non dépenser votre argent
- > Prendre le contrôle de votre carte bancaire ou de votre carte de crédit
- > Ne pas vous permettre d'avoir votre propre argent
- > Menacer de vous mettre à la porte
- > Vous empêcher de consulter vos comptes ou relevés bancaires
- > Vous interdire de travailler ou limiter le nombre d'heures que vous travaillez et l'endroit où vous travaillez
- > Utiliser votre numéro d'assurance sociale pour obtenir du crédit sans votre permission
- > Utiliser le numéro d'assurance sociale de vos enfants pour réclamer un remboursement d'impôt sans votre permission
- > Vous donner des cadeaux et/ou payer pour des choses telles qu'un souper au restaurant et s'attendre à ce que vous lui rendiez la faveur ou lui donniez quelque chose en retour

- > Utiliser son argent et son statut pour vous faire sentir que vous n'êtes pas importante
- > Tenter de vous contrôler en vous rendant financièrement dépendante de lui

**Violence spirituelle :** Ne pas vous permettre de pratiquer votre culture, langue ou spiritualité et critiquer vos croyances spirituelles.

**Par exemple :**

- > Se moquer de vos croyances spirituelles ou de votre culture
- > Vous empêcher de pratiquer vos croyances spirituelles ou votre culture, tel que vous empêcher de voir un (e) Aîné (e) ou de participer à des événements communautaires ou à des cérémonies
- > Utiliser des croyances spirituelles ou la culture pour vous manipuler



**« Le fait de quitter cette relation malsaine était la seule façon de me guérir à temps, de rebâtir ma confiance en moi et d'être une personne et une mère sur laquelle mes deux enfants pouvaient compter, et peut-être allais-je leur servir de modèle... »**

## Identifier la violence conjugale

Bien que toute personne puisse être victime de violence conjugale, les femmes ont plus de chances d'être victimes de violence conjugale et les hommes ont plus de chances d'être les agresseurs. Souvent, les victimes de violence peuvent sentir que c'est leur faute s'il y a de la violence dans la relation. <sup>14</sup>

Ce n'est JAMAIS de votre faute si quelqu'un abuse de vous.

### **Suis-je dans une relation abusive?** <sup>15</sup>

- > Vous sentez-vous nerveuse lorsque vous êtes en présence de votre partenaire?
  - > Faites-vous attention à ce que vous faites pour éviter que votre partenaire se fâche?
  - > Votre partenaire vous force-t-il à avoir des relations sexuelles avec lui?
  - > Avez-vous peur d'émettre une opinion différente de votre partenaire?
  - > Est-ce que votre partenaire vous dénigre et/ou vous embarrasse devant les autres?
  - > Est-ce que votre partenaire vous surveille afin de savoir ce que vous faites et ne croit pas vos réponses?
  - > Est-ce que votre partenaire est jaloux? Vous accuse-t-il constamment de mentir?
  - > Est-ce que votre partenaire dit qu'il cessera de vous faire mal lorsque vous commencerez à bien vous comporter?
  - > Avez-vous cessé de voir vos amis et votre famille, car votre partenaire ne veut pas que vous les voyiez?
  - > Est-ce que votre partenaire menace de vous blesser ou de blesser vos enfants ou autres membres de votre famille ou vos animaux?
  - > Est-ce que vous tentez de faire plaisir à votre partenaire plutôt qu'à vous-même afin d'éviter qu'il vous blesse?
- > Est-ce que votre partenaire vous empêche de sortir ou de faire certaines choses que vous voulez faire?
  - > Sentez-vous que rien de ce que vous faites n'est assez bon pour votre partenaire?
  - > Est-ce que votre partenaire vous dit que si vous tentez de le quitter, vous ne reverrez jamais vos enfants?
  - > Est-ce que votre partenaire vous dit que si vous tentez de le quitter il va se suicider ou tuer vos enfants, ou vous tuer?
  - > Y a-t-il toujours une excuse pour le comportement de votre partenaire, tel que « j'étais ivre! Je suis stressé à cause de mon emploi! Je blaguais! »?
  - > Est-ce que vous mentez à votre famille et à vos amis à propos de ce qui se passe dans votre relation?
  - > Est-ce qu'il promet toujours de changer et dit que ceci est la dernière fois qu'il vous fait du mal?

*Si vous avez découvert que vous êtes dans une relation abusive, vous pouvez ne pas savoir vers qui vous tourner. Les dépendances aux drogues et à l'alcool peuvent rendre le processus encore plus compliqué. N'ayez pas peur de chercher du soutien. Le fait d'apprendre à gérer des situations stressantes et des sentiments négatifs de façon saine peut vous aider à avancer vers une vie que vous voulez pour vous-même. La guérison peut impliquer de parler à un intervenant, d'appeler un service d'aide anonyme pour les dépendances et de développer un réseau de soutien de personnes sobres.*

## Signes avant-coureurs de violence conjugale

Lorsque vous débutez une nouvelle relation, assurez-vous toujours de faire confiance à vos instincts et de prêter attention à des signes avant-coureurs de violence ou des « drapeaux rouges ».

### Drapeaux rouges potentiels

#### Votre partenaire :

- > Veut que vous vous engagiez trop rapidement dans la relation
- > Veut toujours savoir où vous êtes
- > S'attend à ce que vous soyez tout le temps avec lui
- > Ne veut pas que vous visitiez vos amis ou votre famille
- > Se fâche lorsque vous socialisez sans lui
- > Manque de respect envers les femmes en disant des choses comme « les femmes sont toutes des salopes »
- > Dénigre ses ex-partenaires en disant qu'elles sont des « folles », des « putes » ou des « chiennes »
- > Vous fait sentir coupable d'avoir du succès
- > Se fâche si vous ne le textez pas ou ne le rappelez pas immédiatement
- > Vous fait croire que toute demande est de trop
- > Blâme tout sauf lui-même pour ses actions
- > A de mauvaises aptitudes de communication et n'est pas disposé à discuter de choses sérieuses
- > Se fâche facilement et s'excuse rapidement et ce type de comportement ne cesse de se répéter
- > Vous inonde de compliments et de cadeaux pour ensuite soudainement arrêter de le faire
- > Traite les autres femmes de mauvaise façon ou les sexualise en faisant des commentaires inappropriés
- > Émet des commentaires racistes envers les peuples autochtones ou les personnes de couleur

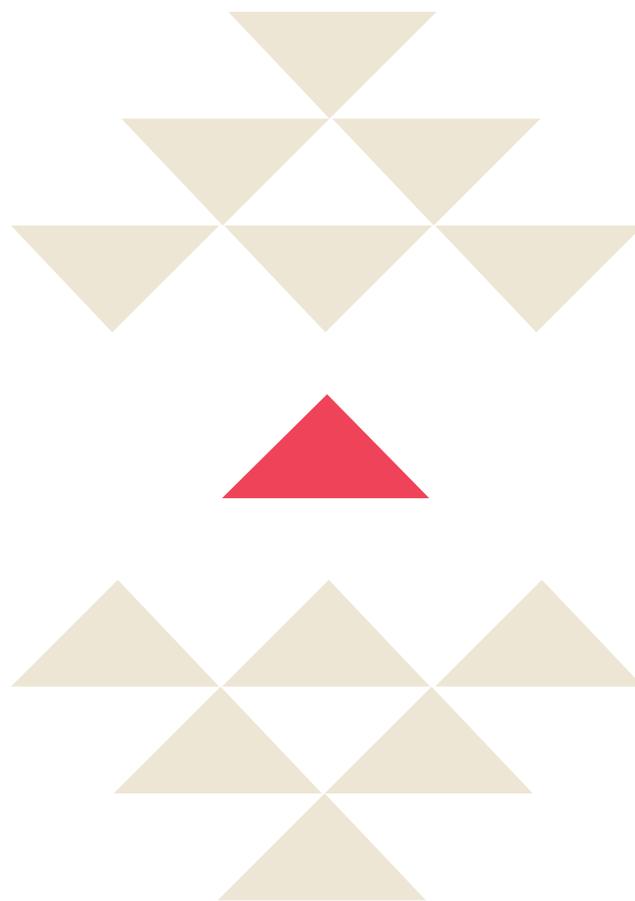
**« Elle me parlait de son ex-partenaire abusif qui la textait tout le temps et qui s'attendait à ce qu'elle réponde immédiatement. Je me suis alors reconnue dans son histoire et j'ai réalisé que ma relation était abusive. »**



*Si les comportements de votre partenaire démontrent plusieurs de ces « drapeaux rouges », vous devriez songer à parler à quelqu'un en qui vous avez confiance avant de vous engager davantage dans la relation. Restez connecté à un bon système de soutien et assurez-vous de vous adonner à des pratiques saines pour prendre soin de vous et éviter de vous engager avec un homme qui est abusif. Vous méritez d'être traitée avec respect. Ne vous contentez jamais de moins.*

## Pourquoi les femmes restent-elles?<sup>16</sup>

- > Vous l'aimez, mais vous n'aimez pas son comportement
- > Vous doutez de votre capacité à bâtir une nouvelle vie, un nouveau chez-vous et d'élever vos enfants seule
- > Vous avez peur qu'il vous fasse du mal ou vous tue, ou qu'il fasse du mal ou tue vos enfants et d'autres membres de votre famille, ou qu'il se suicide si vous partez
- > Vous vous sentez coupable de « briser la famille » ou vous sentez coupable, car il peut être parfois gentil
- > Vous avez peur de laisser votre communauté ou votre culture derrière vous
- > Vous croyez ses promesses et ses excuses
- > Vous espérez qu'il va changer et qu'il commencera à bien vous traiter
- > Vous n'avez pas assez d'argent pour vous soutenir vous-même et vos enfants
- > Vous avez peur de ne pas trouver un autre homme qui veuille être avec vous
- > Vous sentez que vous ne méritez pas d'être mieux traitée
- > Vous croyez que vos enfants ont besoin de leur père dans leur vie, même s'il est violent
- > Vous croyez que vous devriez faire en sorte que « ça fonctionne » et rester engagée dans la relation, même si elle est abusive



**« Ce fut difficile, mais je n'ai jamais regretté ma décision de fuir, seulement tout le temps que ça m'a pris pour le faire. »**

**Ce sont là des peurs et des croyances communes qui font en sorte que les femmes restent dans des relations abusives. Sachez que vous êtes une personne de valeur, que vous êtes aimée et que vous méritez d'être traitée avec respect et gentillesse. Lorsqu'une mère se sent en sécurité et heureuse, ses enfants se sentiront en sécurité et heureux aussi. Vous n'avez pas à rester dans une relation abusive, vous pouvez partir. Plusieurs femmes ont eu ces mêmes peurs et croyances et ont réussi à bâtir des vies saines, sécuritaires et heureuses pour elles-mêmes et leurs enfants en quittant des relations violentes. Vous pouvez le faire aussi!**



# PLANIFIER LE DÉPART





## Qu'est-ce qu'un défenseur?

Un défenseur est un (e) ami (e), un membre de la famille ou de la communauté, ou un membre du personnel de soutien qui peut être à vos côtés et vous offrir du soutien, des renseignements et vous aider à naviguer à travers une situation. Par exemple, un défenseur peut être en mesure de vous aider à remplir des formulaires d'aide sociale ou à trouver un logement, ou alors vous accompagner à l'hôpital ou lorsque vous parlez aux policiers. Affronter ces situations peut être déroutant et épouvanté. Le fait d'être accompagné par un défenseur peut vous aider à vous assurer de recevoir les traitements et les services auxquels vous avez droit. Le *Guide Qui fait quoi* vous fournit les noms d'organisations qui ont parmi leur personnel des défenseurs pouvant vous offrir de l'aide, du soutien et des renseignements confidentiels.

## Plan de sécurité communautaire

Les plans de sécurité communautaire sont des outils importants pour des femmes vivant une situation de violence conjugale. Un plan de sécurité communautaire vous aidera à planifier des actions que vous pouvez entreprendre seule ou avec d'autres afin que vous et vos enfants demeuriez en sécurité. Un plan de sécurité communautaire est important durant la relation, lorsque vous la quittez, et après que vous ayez quitté la relation.<sup>17</sup>

## Astuces pour un plan de sécurité : <sup>18</sup>

**Développez un réseau de soutien.** Un réseau de soutien peut inclure une amie ou un membre de la famille en qui vous avez confiance, un groupe de femmes, un groupe de femmes autochtones, un défenseur ou un membre de la communauté pour vous aider à fuir une relation abusive de façon sécuritaire. Il est important de vous assurer que les personnes de votre réseau de soutien aient votre adresse complète, incluant votre numéro d'appartement en cas d'urgence.

**Essayez d'établir des suivis auprès de votre réseau de soutien** régulièrement pour les mettre à jour afin que ces personnes puissent vous offrir du soutien et vous aider à rester en sécurité.

**N'informez pas votre partenaire** de vos plans de fuir. Garder votre plan de fuite entre vous et une personne de soutien ou un défenseur seulement.

**Rappelez-vous de supprimer l'historique** sur votre ordinateur et téléphone afin de vous assurer qu'il ne découvre pas que vous planifiez une fuite. Verrouillez votre téléphone avec un mot de passe si possible.

**Gardez des preuves** de la violence, par exemple des photos. Vous pouvez les envoyer par courriel à une personne de soutien ou à un défenseur et ensuite les supprimer dans vos éléments envoyés. Il pourrait aussi vous être utile de garder un journal de tous les événements violents incluant les dates, heures et lieux, et de qui a été témoin de la violence. S'il vous a envoyé des messages menaçants par texte ou par médias sociaux, faites-en des copies. Si vous décidez de faire appel aux services policiers ou si vous devez aller en cour, ces informations contribueront à l'enquête ou à votre cause en cour.

**Préparez un sac de voyage rempli d'items essentiels et d'items pour une nuit** et laissez-le chez une amie ou un membre de la famille en qui vous avez confiance afin que vous puissiez y avoir accès facilement si vous décidez de fuir.

**Assurez-vous d'avoir un endroit sécuritaire où aller.** Parlez à un (e) ami (e) ou à un membre de la famille ou de la communauté en qui vous avez confiance, préférablement à l'avance, afin de prendre des arrangements pour demeurer avec cette personne si vous avez à vous enfuir rapidement. Gardez le numéro de téléphone d'une maison de transition ou d'un refuge caché sur vous. Les maisons de transition ne peuvent pas toujours vous garantir une place éventuelle et il arrive aussi parfois qu'elles soient pleines, mais ces maisons de transition vous trouveront un endroit sécuritaire où aller. N'abandonnez pas!

**Faites une liste des numéros de téléphone** que vous devez connaître et gardez-les cachés ou mémorisez-les.

**Si vous êtes blessée, obtenez une aide médicale.** Si vous êtes blessée, assurez-vous d'obtenir une aide médicale et allez dans un hôpital ou une clinique. Demandez au médecin de documenter votre visite et ce qui vous est arrivé. Assurez-vous de prendre vos propres photos de votre blessure ou vos blessures et envoyez-les par courriel à votre personne de soutien ou à un défenseur pour ensuite effacer le courriel de vos éléments envoyés.

**Lorsque vous êtes prête à vous enfuir, partez rapidement,** et faites-le quand votre partenaire est absent. Rappelez-vous d'éteindre votre cellulaire s'il vous suit à l'aide de votre téléphone.

# Échantillon d'un plan de sécurité communautaire <sup>19</sup>

## Mon réseau de soutien

Ces personnes m'aideront pendant que je suis dans une relation abusive, que je songe à m'enfuir, ou lorsque je suis prête à m'enfuir. Ils m'offriront un soutien confidentiel et auquel je peux faire confiance afin que je puisse me garder, moi et mes enfants, le plus en sécurité possible. Je peux toujours les appeler en cas d'urgence.

Nom	Numéro de téléphone
<u>Ma mère</u>	<u>(555) 677-0845</u>
<u>Pauline Jones</u>	<u>(555) 660-9184</u>
<u>Georgia James</u>	<u>(555) 777-2000</u>
<u>Maison de transition Star</u>	<u>(555) 700-7777</u>

## Numéros de téléphone importants

Police : (555) 777-0001

Maison de transition : (555) 777-3387

Refuge : (555) 777-8282

Centre de santé : (555) 777-9910

Banque : (555) 773-2221

Garderie : (555) 777-0222

École des enfants : (555) 777-0912

Taxi : (555) 777-0202

Avocat : (555) 776-4040

## Endroits sécuritaires où je peux aller

Je sais que je peux aller dans ces endroits si je décide de m'enfuir ou en cas d'urgence. J'ai confiance que je serai en sécurité dans tous ces endroits.

Qui?	Adresse	Numéro de téléphone
------	---------	---------------------

<u>Maison de transition Star</u>	<u>(555) 700-7777</u>
<u>23, Star Drive Bereville, MB, K7V341</u>	

<u>Maison de Georgia</u>	<u>(555) 777-2000</u>
<u>25, Sun Drive Bereville, MB, K7V341</u>	

<u>Ma mère</u>	<u>(555) 677-0845</u>
<u>56, Lake Drive Bereville, MB, K7V341</u>	

Je peux amener mon (mes) animal (animaux) avec moi à Maison de transition Star

OU

Je peux laisser mes animaux chez Georgia

Assurez-vous de garder ces renseignements dans un endroit où votre agresseur ne peut les trouver.

## Liste de vérification du sac d'urgence

Mon sac d'urgence sera rempli avec les items suivants et sera placé dans un endroit sécuritaire et prêt à partir lorsque je suis pressée.

Mon sac d'urgence est en sécurité et loin de mon agresseur au : Domicile de ma mère

Son numéro de téléphone est (555) 677-0845

- Argent en cas d'urgence
- Copies de documents importants pour moi et mes enfants, tels que des cartes d'identité, cartes d'assurance-maladie, cartes de statut d'Indien, cartes d'assurance sociale, passeports, dossiers médicaux et certificats de naissance.
- Permis de conduire
- Trousseau de clés avec doubles des clés de la maison et/ou de l'automobile
- Photo de l'agresseur
- Renseignements bancaires incluant ceux des cartes bancaires et cartes de crédit
- Items ayant une valeur sentimentale
- Vêtements et produits d'hygiène supplémentaires
- Téléphone cellulaire
- Billets d'autobus
- Le (s) jouet (s) préféré (s) de vos enfants
- Médicaments pour moi et pour mes enfants





# APRÈS QUE VOUS AYEZ QUITTÉ





La période la plus dangereuse pour une femme étant dans une relation abusive est au moment où elle quitte et après.<sup>20</sup>

## Les astuces de sécurité suivantes aideront à ce que vous et vos enfants restiez en sécurité.<sup>21</sup>

**Obtenez le soutien d'un groupe de femmes autochtones, d'un groupe de femmes ou d'un défenseur** et demandez-leur de vous aider à traverser votre situation. Ceci peut vouloir dire de leur demander de vous aider à résoudre la garde d'enfants, à savoir quoi faire avec la maison après que vous ayez quitté ou à communiquer avec les services policiers.

**Ne lui dites pas l'endroit où vous êtes.** Vous pourriez songer à bloquer son numéro de téléphone ou à obtenir un nouveau téléphone et/ou numéro de téléphone. Aussi, assurez-vous de changer tout service que vous partagez avec votre ex-partenaire, tel qu'un plan/compte téléphonique conjoint, de câblodistribution ou d'électricité. Songez à le supprimer ou à le bloquer de vos médias sociaux tels que Facebook, Twitter et Instagram.

**Faites attention au travail, à la maison et dans la communauté.** Vous pourriez songer à parler de votre situation à votre patron, à vos collègues et à la direction de l'école. Vous devriez leur remettre une photo de votre ex-partenaire au cas où ils le verraient. Songez à changer les enfants d'école.

**Assurez-vous que tous vos renseignements bancaires, factures et comptes sont à votre nom et changez votre adresse.** Informez la banque que vous n'êtes plus avec votre partenaire et demandez-leur de vous ouvrir un nouveau compte. Changez votre adresse afin que votre poste soit livrée à votre nouvelle adresse plutôt qu'à votre ancienne pour que vous puissiez facilement y accéder.

**Contactez un groupe de femmes autochtones, un groupe de femmes ou un défenseur** pour vous aider dans le processus policier et légal. Cela peut inclure de demander un engagement de ne pas troubler la paix publique ou une ordonnance de non-communication. Il est important d'obtenir du soutien, car ces processus peuvent être compliqués et sont différents selon la province ou le territoire. De nombreuses femmes sont passées par ces procédures pour se protéger elles-mêmes et leurs enfants et vous pouvez le faire aussi!

**La loi de la famille est une chose à laquelle vous devez songer lorsque vous quittez votre partenaire.** La loi de la famille traite des arrangements parentaux, de séparation et de divorce, de division de la propriété et

des dettes, des ordonnances de non-communication et du paiement de la pension alimentaire aux enfants/épouse (ou conjointe, le cas échéant). La loi de la famille est différente dans chaque province et territoire du Canada et peut être difficile à comprendre, mais n'abandonnez pas! Vous pouvez le faire! Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance et obtenez de l'aide en ce qui a trait à la loi de la famille. **Le Guide de Qui est qui** contient une liste de groupes de femmes autochtones, de groupes de femmes et de services juridiques avec lesquels vous pouvez communiquer pour obtenir des informations.

## Sécurité dans les médias sociaux <sup>22</sup>

Les médias sociaux sont devenus un élément important dans nos vies en nous permettant de rester connectés aux autres en ligne. Par exemple, Facebook, Twitter, YouTube, et Instagram nous permettent de partager des photos, commentaires et vidéos. Cependant, vous devriez toujours faire attention à la quantité d'informations personnelles que vous partagez, surtout si vous avez fui une relation abusive.

### Astuces de sécurité pour les médias sociaux :

- > **Changez vos mots de passe.** Assurez-vous que tous vos mots de passe soient modifiés après que vous ayez quitté votre agresseur, afin qu'il ne puisse pas entrer dans votre compte.
- > **Vérifiez vos paramètres de confidentialité et de sécurité.** Ces paramètres vous permettent de contrôler qui voit vos commentaires. Par exemple, il est important de désactiver vos services de localisation afin que votre agresseur ne puisse pas voir où vous vous trouvez.
- > **Agissez.** Si quelqu'un vous harcèle ou vous menace sur les médias sociaux, gardez des preuves, retirez-les de votre liste d'amis, bloquez-les et dites-le à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- > **Connaissez et gérez vos amis.** Les médias sociaux font en sorte qu'il est facile de prétendre être quelqu'un d'autre. Par exemple, votre agresseur pourrait créer un nouveau compte sous un nom différent ou utiliser le compte de quelqu'un que vous connaissez pour tenter de vous contacter. Assurez-vous que seulement les personnes en qui vous avez confiance puissent voir votre profil et faites attention à qui vous ajoutez à vos amis et avec qui vous communiquez par messagerie instantanée (« chat »).

### > Gardez vos informations personnelles pour vous.

Limitez les commentaires personnels que vous affichez afin que votre agresseur ne puisse vous trouver. Même si votre agresseur est bloqué sur les médias sociaux, ses amis peuvent encore voir votre profil et lui donner des informations. Faites aussi attention à ce que vous inscrivez sur le profil de vos amis, car il pourrait être capable de voir ces commentaires.

## Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux <sup>23</sup>

Les biens immobiliers matrimoniaux réfèrent à la maison ou au terrain sur lequel un couple marié ou des conjoints de fait vivent lorsqu'ils sont en relation. Les lois provinciales et territoriales ne s'appliquent pas aux biens immobiliers matrimoniaux.

La *Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux* est entrée en vigueur le 6 décembre 2014. Cette loi s'applique aux couples mariés ou conjoints de fait qui vivent sur une réserve et lorsqu'au moins un partenaire est membre de la bande des Premières nations. Chaque nation individuelle peut créer sa propre loi sur les biens immobiliers matrimoniaux, mais d'ici là, la *Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux* s'applique dorénavant.

**La Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux stipule que : Les deux partenaires, conjoints de fait ou mariés, ont le droit d'occuper le foyer familial pendant la relation. Cette disposition s'applique aux deux partenaires, qu'ils soient ou non Premières nations. Les deux partenaires, soit conjoints de fait ou mariés, ont le droit de donner un consentement éclairé par écrit pour que la propriété familiale soit vendue. Cette disposition s'applique aux deux partenaires, qu'ils soient ou non Premières nations. Suite à la séparation, chaque partenaire, conjoint de fait ou marié, a droit à la moitié de la valeur de la propriété familiale. Cette disposition s'applique aux deux partenaires, qu'ils soient ou non Premières nations.**

## La Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux et ordonnances de protection d'urgence

La *Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux* stipule que des ordonnances de protection d'urgence peuvent être émises lors de situations urgentes, telles que lorsqu'il y a violence conjugale ou abus au sein du foyer familial. L'ordonnance de protection d'urgence peut retirer l'agresseur du foyer familial sur la réserve pour une période allant jusqu'à 90 jours. Des ordonnances de protection d'urgence peuvent aussi fournir d'autres protections telles que de stipuler que l'agresseur ne puisse entrer en communication avec la victime ou les membres de la famille de la victime, ou de saisir toute arme que l'agresseur pourrait posséder.

Vous pouvez postuler vous-même pour une ordonnance de protection d'urgence ou quelqu'un d'autre peut le faire pour vous, tel un agent de la paix, un travailleur social ou un défenseur. Une ordonnance de protection d'urgence peut être demandée en tout temps, même en plein milieu de la nuit.

Il est important de savoir que l'agresseur peut aussi demander à ce que l'ordonnance soit modifiée ou annulée. Une fois que vous avez reçu une ordonnance de protection d'urgence, vous pouvez aussi postuler pour l'occupation exclusive du foyer familial pendant une plus longue période.

## La Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux et le droit exclusif d'occuper le foyer familial

La *Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux* stipule que l'un des partenaires dans une union de fait ou un mariage peut postuler pour une *Ordonnance d'occupation exclusive*. Cette ordonnance signifie qu'une personne dans l'union de fait ou le mariage a le droit de demeurer dans le foyer familial, et que l'autre personne doit quitter. Dépendamment de la situation, l'ordonnance peut s'étaler sur une courte ou une longue période.

L'*Ordonnance d'occupation exclusive* peut être demandée lors d'un divorce, d'une séparation ou d'un décès et peut être émise à l'un des deux partenaires, qu'il/elle soit ou non des Premières nations.

**Vous pouvez en apprendre beaucoup plus sur la Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux. Pour plus d'informations, consultez le pamphlet inclus dans votre trousse ou disponible au Centre d'excellence en matière de biens immobiliers matrimoniaux au <http://www.cdebim.ca>. Veuillez noter que des exemples de tous les formulaires et plusieurs autres outils sont disponibles en ligne, sans frais.**

**Union de fait : une union de fait est une relation intime où deux partenaires ne sont pas mariés, mais vivent ensemble.<sup>24</sup> Les définitions légales des unions de fait sont différentes dans chaque province ou territoire. Par exemple, la province de Québec ne reconnaît pas du tout les unions de fait. Assurez-vous de consulter la définition légale de l'union de fait de la province où vous vivez.**

Veuillez noter que la *Loi sur les biens immobiliers matrimoniaux* sur les réserves est une nouvelle loi et que les services policiers, juges et avocats ne font que commencer à se familiariser avec ces informations. Il se peut donc qu'ils aient peu de connaissances concernant cette loi. Il est de votre intérêt de consulter le Centre d'excellence en matière de biens immobiliers matrimoniaux pour des informations. Bien que son personnel ne puisse pas vous donner de conseils juridiques, il peut vous diriger vers les renseignements dont vous pourriez avoir besoin.

## Soins personnels

Il peut être très difficile de se rappeler de prendre du temps pour soi lorsque vous fuyez une relation abusive. Voici quelques suggestions de choses que vous pouvez faire pour vous occuper de vous :

Cherchez à obtenir du counseling pour entamer votre parcours de guérison émotionnelle

Voyez un (e) Aîné (e) pour des enseignements traditionnels, du soutien et des conseils

Référez-vous aux cérémonies et enseignements culturels pour de la force, de la guérison et des conseils

Mangez sainement et faites de l'exercice. Il peut être difficile de faire ceci en situation de crise, mais essayez de faire des choix alimentaires plus sains et de faire de l'exercice, comme peut-être aller prendre une marche ou faire des étirements

Tentez de faire en sorte que votre domicile soit comme un chez-soi, même si c'est temporaire

Regardez votre film favori

Passez du temps avec des amis en qui vous avez confiance

Recherchez des groupes de soutien gratuits pour réseauter avec d'autres pendant votre parcours de guérison

Prenez du temps pour dormir et vous reposer; vous vivez présentement des moments difficiles

Couchez vos émotions sur papier dans un journal

Parlez à des amis et des membres de la famille qui vous soutiennent.

**Inscrivez 10 actions que vous conseillerez à une amie en situation de crise pour qu'elle prenne soin d'elle, comme prendre un bain, aller prendre une marche, voir un film ou parler à un intervenant.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

***Maintenant, prenez soin de vous et faites ces actions pour vous-même!***



## Exercice de soins personnels

Lorsque vous vous sentez triste ou stressée, sachez que ces émotions sont une réaction normale à une situation de crise, et que, tout comme votre situation, elles vont passer! Lorsque vous vous sentez débordée, regardez cette liste et voyez toutes les choses formidables dont vous êtes capable! Vous méritez d'être bien traitée, et vous êtes sur le parcours de la guérison!

## Estime de soi

La violence conjugale peut prendre plusieurs formes et chacune affectera la façon dont vous vous percevez et endommagera votre estime de vous-même. L'estime de soi, c'est la valeur que vous pensez avoir. L'estime de soi ou les sentiments négatifs par rapport à vous-même peuvent affecter plusieurs aspects de votre vie et engendrer des sentiments de dépression et d'anxiété. Lorsque vous « guérissez » d'une relation abusive, il est très important de reconstruire votre estime personnelle afin de commencer à avancer vers un avenir sain, sécuritaire et heureux pour vous-même et vos enfants.<sup>25</sup>

### Exercice d'estime de soi

Dans l'espace ci-dessous, inscrivez 10 choses que vous aimez de vous-même ou des actions positives que vous avez prises pour vous sentir mieux. Par exemple, peut-être avez-vous un sens de l'humour, vous êtes forte et fière de votre culture et vos traditions, ou peut-être avez-vous une bonne écoute? Pour ce qui est des actions, peut-être avez-vous quitté une mauvaise situation et vous offrez maintenant un environnement sécuritaire à vous et vos enfants, ou peut-être avez-vous finalement parlé à quelqu'un - une amie ou un professionnel - de la violence.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



**« Bien que j'avais honte et que j'étais embarrassée, j'ai parlé à mes amis et à ma famille de la façon dont il me traitait. J'avais besoin d'entendre de la bouche de ceux à qui je faisais confiance que ce que je vivais n'était ni normal, ni de ma faute. »**

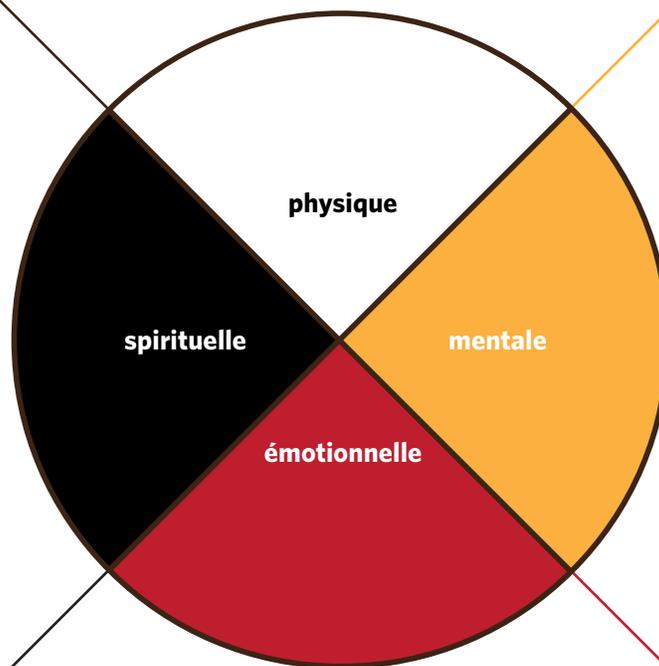
## Énoncés positifs

Voici quelques énoncés positifs pour vous aider à entamer votre parcours de guérison. Ils sont groupés à l'aide de la roue médicinale et touchent la santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.



## Exercice d'énoncés positifs

Inscrivez des énoncés positifs sur vous-même ci-dessous. Ceux-ci peuvent être des choses que vous faites maintenant, comme vous occuper de vos enfants ou des choses que vous aimeriez faire dans le futur, tel que faire de l'exercice régulièrement. Placez ceci sur votre réfrigérateur ou votre miroir afin que vous le voyiez souvent.



## Relations saines <sup>26</sup>

Le fait d'identifier des comportements sains au début de votre relation vous aidera à bâtir une fondation solide pour le long terme. Des relations, à leurs débuts, semblent parfois faciles et excitantes, mais c'est par la suite qu'elles deviennent malsaines et abusives. Assurez-vous de pouvoir identifier des comportements de relations saines et que ces comportements soient maintenus à mesure que la relation progresse. Vous méritez d'être dans une relation saine qui vous fait vous sentir heureuse et en sécurité! Sachez aussi qu'il est correct de prendre du temps avant d'entamer une nouvelle relation et que c'est correct de choisir de ne pas s'engager dans une autre relation.

### Une relation saine signifie :

- > **Honnêteté**
- > **Confiance**
- > **Acceptation**
- > **Respect mutuel**
- > **Respect pour votre famille et vos amis**
- > **Se soutenir l'un et l'autre**
- > **Amitié**
- > **Le droit d'être vous-même**
- > **Bonne communication**
- > **Vous sentir en sécurité**
- > **Égalité**
- > **Rire ensemble**

### Demandez-vous :

- \_\_\_ Prend-il mes sentiments en considération?
- \_\_\_ Me demande-t-il mon opinion lorsqu'il prend des décisions?
- \_\_\_ Respecte-t-il ma famille et mes amis?
- \_\_\_ Soutient-il mes décisions?
- \_\_\_ Est-ce que mon partenaire et moi nous respectons l'un et l'autre?
- \_\_\_ Est-ce que je me sens en sécurité dans ma relation?
- \_\_\_ Est-ce que je peux sortir avec mes amis sans mon partenaire?
- \_\_\_ Est-ce que je peux participer à des activités et des passe-temps que j'aime?

***Si vous avez répondu oui aux questions ci-haut, c'est un signe que vous êtes dans une relation saine.***

**Ne vous blâmez pas pour les gestes de votre agresseur. Peu importe ce qui arrive entre deux personnes, vous n'êtes jamais responsable des actions de votre agresseur. Rappelez-vous des Sept enseignements sacrés, surtout le respect. Nous méritons tous et toutes d'être traités avec respect dans une relation saine.<sup>27</sup>**

## Les Sept enseignements sacrés <sup>28</sup>

Chérir les connaissances, c'est  
connaître la **sagesse**

Honorer toute la création, c'est avoir  
du **respect**

La **bravoure**, c'est affronter l'adversaire  
avec intégrité

L'**honnêteté** lorsqu'on affronte une  
situation, c'est être brave

L'**humilité**, c'est de se voir soi-même  
comme un élément sacré de la création

La **vérité** c'est de savoir toutes ces choses

Connaître l'**amour**, c'est connaître  
la paix



## Témoignages de survivantes

**Nous étions amis** quand nous étions jeunes. Donc, quand il m'a contacté sur les médias sociaux, nous avons commencé à discuter et avons planifié une sortie. Les choses semblaient bien au début, malgré que j'aie remarqué qu'il avait de la difficulté à partager ses émotions et qu'il ne voulait pas définir notre relation. Il était parfois jaloux, mais je croyais que ça voulait seulement dire qu'il m'aimait bien. J'ai grandi dans une maison où nous avons subi beaucoup de violence de la part de mon père. Il avait été dans un pensionnat indien. Nous avons tous très peur de lui.

Je croyais que les relations de couple étaient censées ressembler à celle entre mon père et ma mère, donc les petits « drapeaux rouges » que je voyais, je ne faisais que les ignorer, pensant que les choses allaient aller mieux si je lui donnais du temps et lui montrais combien je l'aimais. Nous avons poursuivi notre relation et les choses ont plutôt empiré. Il me disait que j'étais grosse et que j'étais une pute et faisait des « blagues » sur combien j'étais stupide. Il aimait regarder des films violents et sexistes que je n'aimais pas et il se fâchait si je ne voulais pas les regarder avec lui. Il me disait comment me coiffer et ne voulais pas que je me maquille, à moins d'être avec lui. À l'heure des repas, il se fâchait si je ne mangeais pas tout ce qui était dans mon assiette.

Il frappait sur les murs en ma présence et disait des choses comme, « je veux vraiment frapper quelqu'un en ce moment ». Parfois, il conduisait vite pour me faire peur et d'autre fois, il conduisait sans destination particulière, refusant de me dire où nous allions ou de me laisser sortir du véhicule. Il me textait tout le temps et se fâchait contre moi si je ne répondais pas immédiatement à ses textos, m'accusant d'être avec quelqu'un d'autre ou de ne pas l'aimer assez pour répondre.

Je me sentais anxieuse tout le temps et je vérifiais constamment mon téléphone, même quand j'étais sous la douche, afin de ne pas rater ses textos. J'avais peur de lui et peur de le perdre. Mes amies s'inquiétaient pour moi.

Je me rappelle être assise à la table de cuisine avec une nouvelle amie. Elle me parlait de son ex-partenaire abusif qui la textait tout le temps et qui s'attendait à ce qu'elle réponde immédiatement. Je me suis alors reconnue dans son histoire et j'ai réalisé que ma

relation était abusive. Je l'ai éventuellement laissé. Je lui ai demandé de ne plus communiquer avec moi, mais il le faisait quand même.

Je demeurais dans un logement situé au premier étage et il se pointait tard en soirée et cognait à ma fenêtre. Au début, je le laissais entrer. Mon estime de moi était si basse et je pensais que je l'aimais. En plus, je me disais que ce n'était pas si pire que ça, car il m'apportait parfois des fleurs.

Un soir, je l'ai laissé entrer et nous sommes sortis souper. Nous avons pris sa voiture pour nous y rendre et sur le chemin du retour, il a pris une route différente et ne voulait pas me dire où nous allions ou me laisser sortir de l'auto. J'ai commencé à avoir peur et j'ai réalisé qu'il n'avait pas du tout changé. Éventuellement, il m'a ramenée chez moi. Je ne voulais pas avoir de relation sexuelle avec lui ce soir-là et je lui ai dit « non », mais il ne m'a pas écoutée et il m'a violée. Le lendemain matin, il a préparé le déjeuner comme si tout était normal.

J'étais si confuse, tellement honteuse et tout mon corps faisait mal. J'ai téléphoné à une amie et elle m'a dit qu'elle m'accompagnerait à l'hôpital. Suite à cela, j'ai décidé qu'il ne me traiterait plus jamais comme une ordure et que je méritais d'être mieux traitée. J'ai réalisé qu'il ne changerait pas et que seule moi pourrais changer. Mes amies m'ont soutenue et m'ont aidée à emménager dans un nouvel appartement situé sur un étage plus haut, afin qu'il ne sache pas où je demeure. J'ai bloqué son numéro de téléphone, mais il continuait d'essayer de me contacter sur les médias sociaux ou par le biais des membres de ma famille.

Même après toutes ces années, il essaie encore parfois, mais je ne réponds même pas. J'ai encore un plan de sécurité au cas où il viendrait chez moi. Mais maintenant, après beaucoup de travail de guérison, je me sens forte, fière et bien dans ma peau. Je sais que je mérite d'être heureuse, que je sois célibataire ou en relation. Je sais maintenant que même si j'ai été témoin de relations abusives dans ma jeunesse et que je croyais qu'elles étaient normales, les relations violentes ne sont pas normales ou saines et que nous, en tant que femmes, méritons toutes d'être en sécurité, heureuses et traitées avec respect, surtout par ceux qui affirment nous aimer.





**J'allais avoir 15 ans** lorsque j'ai rencontré mon futur époux. Il avait 21 ans. Mes parents n'étaient pas d'accord – j'ai continué de le voir. Les signes étaient là dès le début; les beuveries, les mensonges, la violence verbale et physique. Je pensais que je pouvais le changer. Je pensais que tout ce dont il avait besoin était de quelqu'un qui l'aimait et qui lui donnerait une famille et un environnement stable et chaleureux. Je l'ai épousé à l'âge de 20 ans, toujours convaincue que je pouvais le changer. Le cycle des beuveries et des mensonges, de la violence et des excuses a repris peu de temps après le mariage.

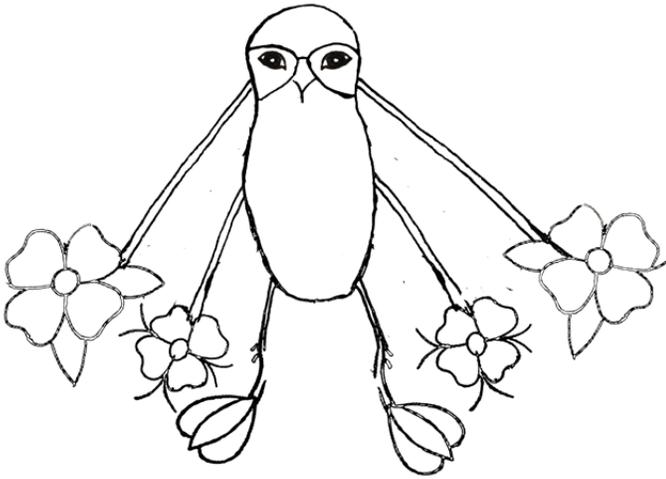
Il travaillait sur différents quarts de travail. Souvent, ses journées de congé étaient durant la semaine. Il appelait cela son weekend. Il revenait toujours à la maison très tard et très ivre. Il voulait parler à trois heures du matin. Souvent, il me sortait de mon lit et me parlait avec son visage à quelques pouces du mien, et toujours de choses qui s'étaient produites il y a des semaines, voire des mois auparavant – des choses dont il ne parlait jamais quand il était sobre. Des meubles étaient fréquemment brisés lors de ces épisodes. À plusieurs reprises, il a déchiré ma jaquette. Le lendemain matin, il y avait toujours des excuses et beaucoup de larmes et il disait que ça ne se reproduirait plus, mais ça se reproduisait toujours.

Finalement, j'ai contracté une infection à l'E. Coli lors d'un voyage d'affaires. À l'hôpital, on m'a dit que si j'avais attendu un autre 24 heures, je serais probablement décédée. Sa première visite fut lors de ma troisième journée d'hospitalisation. Il n'est venu que pour une courte période et a parlé de combien il était fatigué. Il n'est revenu que le cinquième jour pour me ramener à la maison.

Quelques mois après mon rétablissement, il m'a cassé la dent avant, le soir avant que je parte en voyage d'affaires. Lors de ce voyage, j'ai décidé que c'était fini. Le fait de quitter cette relation malsaine était la seule façon de me guérir à temps, de rebâtir ma confiance en moi et d'être une personne et une mère sur laquelle mes deux enfants pouvaient compter, et peut-être allais-je leur servir de modèle.

Quatre années plus tard, je me suis remariée et je suis mariée et heureuse depuis seize ans. Je possède maintenant tous les éléments d'une relation familiale saine, tel que je l'imaginai dans ma jeunesse – je suis maintenant en sécurité. Je suis maintenant respectée et acceptée pour qui je suis. Aujourd'hui, je suis vraiment aimée.



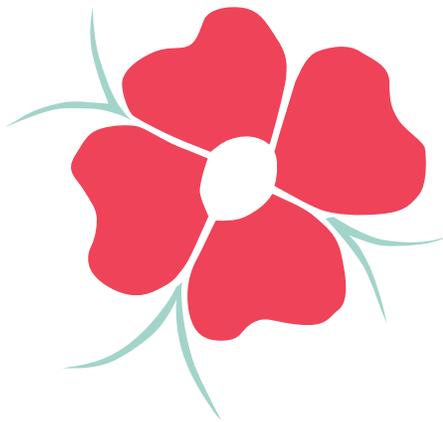


**Au début**, il m'a charmée avec des soupers romantiques, des sorties amusantes et des mots doux. Six mois plus tard, nous emménagions ensemble et trois mois après, j'étais enceinte. C'est à ce moment que tout a changé. Il se fâchait facilement, il a commencé à crier, sacrer et à être cruel envers moi. L'homme que je pensais connaître et que j'aimais n'était plus là. Peut-être ne l'avait-il jamais été.

J'étais à la fois excitée et incertaine avec l'arrivée de mon nouveau bébé. J'étais seule pour la préparation de la chambre et lors des rendez-vous chez le médecin. J'étais centrée sur mon travail, je me concentrais à payer les factures et à être une bonne partenaire pour aider à soulager son stress et son sentiment de fardeau. J'étais épuisée et j'ai commencé à avoir des contractions à sept mois de grossesse. J'étais sur le plancher de la cuisine, j'avais mal et je le priais de m'amener à l'hôpital et il m'a répondu que j'étais « trop dramatique ». Une amie m'a emmenée à l'hôpital et le personnel a réussi à faire cesser les contractions.

Au cours des mois suivants, il est devenu de plus en plus agité, impatient et agressif. Sa violence affective était constante. Et je ne savais plus si je devais douter de moi et de ma valeur personnelle ou douter de ma relation. Dans mon esprit, je savais qu'il ne me traitait pas bien. J'étais tannée que toutes les conversations se transforment en querelles ou en violence psychologique.

Bien que j'avais honte et que j'étais embarrassée, j'ai parlé à mes amis et à ma famille de la façon dont il me traitait. J'avais besoin d'entendre de la bouche de ceux à qui je faisais confiance que ce que je vivais n'était ni normal, ni de ma faute. J'ai même tenté d'en parler à ses parents et bien que j'aie remarqué que sa mère sympathisait, son père a dit que j'étais trop sensible.



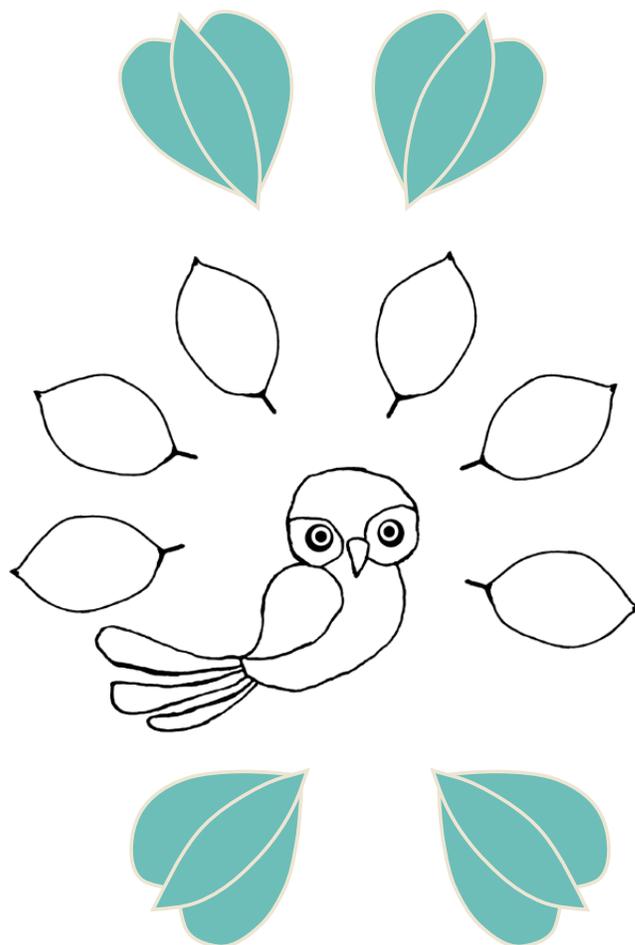
Lorsque ma fille est enfin née, elle était ma source de joie et est devenue ce que j'avais de plus précieux. Ses besoins passaient avant tout et je ressentais un besoin vital de la protéger. Bien que les excès de colère de mon conjoint continuaient, j'étais capable de me protéger grâce à l'amour que j'avais pour ma fille. Lorsque j'avais très peur, ce qui arrivait fréquemment, je faisais une valise et j'allais visiter mes parents à presque six heures de route. Il s'excusait et promettait de changer son comportement. Le plus longtemps que j'y suis restée fut trente jours et lorsque je suis revenue, il a promis d'aller consulter pour apprendre à gérer sa colère. Ses efforts n'ont jamais duré et il a recommencé à être violent. Des épisodes continus de rage, de comportement de style « Jekyll et Hyde », il brisait des portes, me pourchassait avec son camion, criait, sacrait, m'injurait, me rabaisait... ses efforts pour me détruire et briser ma

confiance en moi n'ont pas réussi. J'ai trouvé ma force en étant une bonne mère, en voyant ma fille heureuse, en santé et rire. L'amour inconditionnel que je ressentais pour ma fille et l'amour qu'elle me donnait en retour me donnaient de l'espoir. Je l'ai toléré et j'espérais qu'il change. Je voulais désespérément que nous demeurions une famille pour le bien de ma fille.

Lors de son 2ième anniversaire, après une journée de célébration avec les amis et la famille, il s'est de nouveau enragé. Ses excès de colère devant notre fille sont devenus fréquents et incontrôlables. Elle portait ses petites mains à ses oreilles et pleurait en regardant le plancher et en priant son papa d'arrêter. Je lui demandais d'arrêter. Il ne faisait que continuer à crier près de mon visage. Sa rage avait encore pris le dessus. Je me sentais comme si le temps s'était arrêté, j'étais figée, j'avais peur de bouger et je me sentais impuissante de faire quoi que ce soit et incapable de l'arrêter. J'ai finalement réagi, j'ai pris ma fille dans mes bras et j'ai couru en haut. J'ai désespérément verrouillé la porte de la chambre à coucher et j'ai téléphoné à ma mère. Il a brisé la porte. J'ai fait semblant que ma mère avait répondu au téléphone et il a immédiatement reculé.

Lorsque j'ai finalement rejoint ma mère, je lui ai demandé ce que je devais faire. Je débordais d'émotions et de culpabilité. Est-ce que je quitte pour la sécurité de ma fille et la mienne? Est-ce que je brise la famille, l'abandonnant lui et ses problèmes? Elle m'a ensuite demandé, « Qu'est-ce que tu ferais si un homme traitait ta fille de la même façon qu'il te traite? » Ma réponse fut immédiate, « Je la ramasse et je l'emmène loin de lui! » Je ne veux jamais qu'elle vive ce que j'ai vécu avec lui. Et ma mère m'a dit, « C'est ainsi que je me sens par rapport à toi. » Ensuite, il y a eu un déclic. J'ai eu mon moment de victoire, mon illumination, un moment où je savais exactement ce que je me devais de faire. Pourquoi méritais-je moins que ça?

Deux semaines plus tard, nous avons quitté et j'avais une nouvelle demeure. Le soutien de ma famille et de mes amis (es) m'a aidé à trouver la force de le laisser. Malheureusement, le combat ne se termine pas ici. Comprendre pourquoi cette relation abusive a eu lieu et comment je me suis retrouvée est un long parcours de conscience et de croissance. Ce fut difficile, mais je n'ai jamais regretté ma décision de fuir, seulement tout le temps que ça m'a pris pour le faire. Après 11 ans, il est encore violent et continu de déblatérer par textos, téléphone et courriels et sur Facebook, mais je continue simplement à le bloquer.



## (Endnotes)

1. Service public d'éducation et d'informations juridiques du Nouveau-Brunswick et Maison de transition Gignoo Inc., « Les sentiers de la guérison : prévention de la violence familiale dans les collectivités autochtones » (Trousse de prévention, Frédéricton, Nouveau-Brunswick, 2007).
2. Association des femmes autochtones du Canada « Guide des ressources communautaires : Qu'est-ce que je peux faire pour aider les familles de femmes et de filles autochtones disparues ou assassinées? », Association des femmes autochtones du Canada. 2010, <http://www.nwac.ca/fr>
3. Gouvernement du Nouveau-Brunswick, « Protocoles relatifs à la violence faite aux femmes », gouvernement du Nouveau-Brunswick. 2013. [http://www.gnb.ca/0012/violence/pdf/WVAP\\_2014-E.pdf](http://www.gnb.ca/0012/violence/pdf/WVAP_2014-E.pdf)
4. Assemblée générale des Nations-Unies, Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes (A/RES/48/104), 20 décembre 1993, <http://www.ohchr.org/FR/ProfessionalInterest/Pages/ViolenceAgainstWomen.aspx>
5. Fondation canadienne des femmes, « Les faits à propos de la violence faite aux femmes », Fondation canadienne des femmes, 2014, <http://www.canadianwomen.org/fr/Les-faits-a-propos-de-la-violence-faite-aux-femmes>
6. Fondation Canadienne des femmes, « Les faits : Aider les femmes à échapper à la violence » Fondation canadienne des femmes, 2014, [http://www.canadianwomen.org/sites/canadianwomen.org/files/imports/PDF-FactSheet--Stop-Violence-March2013\\_FR.pdf](http://www.canadianwomen.org/sites/canadianwomen.org/files/imports/PDF-FactSheet--Stop-Violence-March2013_FR.pdf)
7. Association des femmes autochtones du Canada « Guide des ressources communautaires : Qu'est-ce que je peux faire pour aider les familles de femmes et de filles autochtones disparues ou assassinées? », Association des femmes autochtones du Canada. 2010, <http://www.nwac.ca/fr>
8. Association des femmes autochtones du Canada « Guide des ressources communautaires : Qu'est-ce que je peux faire pour aider les familles de femmes et de filles autochtones disparues ou assassinées? », Association des femmes autochtones du Canada. 2010, <http://www.nwac.ca/fr>
9. Ontario Native Women's Association, « Breaking Free: A Proposal for Change to Aboriginal Family Violence », Ontario Native Women's Association, 1989, [http://www.onwa.ca/upload/documents/breaking-free-report-final\\_1989-pdf.doc.pdf](http://www.onwa.ca/upload/documents/breaking-free-report-final_1989-pdf.doc.pdf) (en anglais seulement).
10. Association des femmes autochtones du Canada « Mettre fin aux séquelles qui mènent des pensionnats indiens aux prisons » (trousse, Ottawa, Ontario, 2011).
11. D'Arcy Rheault, « Solving the "Indian Problem": Assimilation Laws, Practices & Indian Residential Schools », Ontario Métis Family Records Center, 2011, <http://www.omfrc.org/newsletter/specialedition8.pdf> (en anglais seulement).
12. Association des femmes autochtones du Canada et Justice for Girls, La condition féminine importe : Cultiver la force dans la réconciliation (Ottawa, Ontario : Association des femmes autochtones du Canada, 2012).
13. Les cinq formes de violence conjugale est une compilation de : Fondation canadienne des femmes, « Les faits à propos de la violence faite aux femmes », Fondation canadienne des femmes, 2014, <http://www.canadianwomen.org/fr/Les-faits-a-propos-de-la-violence-faite-aux-femmes>; Service public d'éducation et d'informations juridiques du Nouveau-Brunswick et Maison de transition Gignoo Inc., « Les sentiers de la guérison : prévention de la violence familiale dans les collectivités autochtones » (Trousse de prévention, Frédéricton, Nouveau-Brunswick, 2007); Ontario Native Women's Association, « Breaking Free: A Proposal for Change to Aboriginal Family Violence », Ontario Native Women's Association, 1989, [http://www.onwa.ca/upload/documents/breaking-free-report-final\\_1989-pdf.doc.pdf](http://www.onwa.ca/upload/documents/breaking-free-report-final_1989-pdf.doc.pdf) (en anglais seulement).
14. Fondation canadienne des femmes, « Les faits à propos de la violence faite aux femmes », Fondation canadienne des femmes, 2014, <http://www.canadianwomen.org/fr/Les-faits-a-propos-de-la-violence-faite-aux-femmes>
15. La liste « Suis-je dans une relation abusive » fut adaptée par l'Association des femmes autochtones du Canada, « NWAC Youth Council Violence Prevention Toolkit » ((Trousse, Ottawa, 2007) (en anglais seulement).
16. Pourquoi les femmes restent-elles adapté du Service public d'éducation et d'informations juridiques du Nouveau-Brunswick et Maison de transition Gignoo Inc., « Les sentiers de la guérison : prévention de la violence familiale dans les collectivités autochtones » (Trousse de prévention, Frédéricton, Nouveau-Brunswick, 2007)
17. Service public d'éducation et d'informations juridiques du Nouveau-Brunswick et Maison de transition Gignoo Inc., « Les sentiers de la guérison : prévention de la violence familiale dans les collectivités autochtones » (Trousse de prévention, Frédéricton, Nouveau-Brunswick, 2007).

18. Service public d'éducation et d'informations juridiques du Nouveau-Brunswick et Maison de transition Gignou Inc., « Les sentiers de la guérison : prévention de la violence familiale dans les collectivités autochtones » (Trousse de prévention, Frédéricton, Nouveau-Brunswick, 2007).
19. Victim Services of Bruce Grey & Owen Sound Inc., « Safety Plan for Victims of Domestic Violence », Victim Services of Bruce Grey & Owen Sound Inc., <http://www.thewomenscentre.org/safety-plan/> (en anglais seulement).
20. Fondation Canadienne des femmes, « Les faits : Aider les femmes à échapper à la violence », Fondation canadienne des femmes, 2013, [http://www.canadianwomen.org/sites/canadianwomen.org/files/imports/PDF-FactSheet--Stop-Violence-March2013\\_FR.pdf](http://www.canadianwomen.org/sites/canadianwomen.org/files/imports/PDF-FactSheet--Stop-Violence-March2013_FR.pdf)
21. The Women's Centre Grey and Bruce Inc., « Safety Plan », The Women's Centre Grey and Bruce Inc., 2015, <http://www.thewomenscentre.org/safety-plan/> (en anglais seulement)
22. National Cyber Security Alliance, « Social Networks », National Cyber Security Alliance, 2015, <https://www.staysafeonline.org/stay-safe-online/protect-your-personal-information/social-networks> (en anglais seulement).
23. Centre d'excellence en matière de biens immobiliers matrimoniaux, « Trousse sur les biens immobiliers matrimoniaux (BIM) », Centre d'excellence en matière de biens immobiliers matrimoniaux, 2014, <http://www.coemrp.ca/resources/matrimonial-real-property-mrp-toolkit> (en anglais seulement).
24. Centre d'excellence en matière de biens immobiliers matrimoniaux, « Trousse sur les biens immobiliers matrimoniaux (BIM) », Centre d'excellence en matière de biens immobiliers matrimoniaux, 2014, <http://www.coemrp.ca/resources/matrimonial-real-property-mrp-toolkit> (en anglais seulement).
25. Theresa's Fund and the National Coalition Against Domestic Violence, « Rebuilding your self-esteem after Abuse », Theresa's Fund and the National Coalition Against Domestic Violence, 2014, <https://www.domesticshelters.org/domestic-violence-articles-information/rebuilding-your-self-esteem-after-abuse#.VQc4JfnF98E> (en anglais seulement).
26. Domestic Violence and Child Advocacy Centre, « Healthy Relationship », Domestic Violence and Child Advocacy Centre, 2015, <http://www.dvcac.org/healthy-relationships-0> (en anglais seulement).
27. Association des femmes autochtones du Canada « Guide des ressources communautaires : Qu'est-ce que je peux faire pour aider les familles de femmes et de filles autochtones disparues ou assassinées? », Association des femmes autochtones du Canada. 2010, <http://www.nwac.ca/fr>
28. Association des femmes autochtones du Canada « Guide des ressources communautaires : Qu'est-ce que je peux faire pour aider les familles de femmes et de filles autochtones disparues ou assassinées? », Association des femmes autochtones du Canada. 2010, <http://www.nwac.ca/fr>





[www.nwac.ca](http://www.nwac.ca)