

Différentes formes de violence conjugale

Violence psychologique

Votre partenaire :

- vous humilie et vous méprise ;
- doute qu'il soit le père ;
- vous empêche de voir votre famille ou vos amis ou de recevoir leur aide.

Violence verbale

Votre partenaire :

- vous donne des ordres d'une façon menaçante ;
- hausse le ton, crie et vous insulte ;
- vous fait des menaces.

Violence physique

Votre partenaire :

- vous bouscule, vous tire par les cheveux ;
- vous empêche de sortir de la maison ;
- vous frappe, vous secoue et tente même d'atteindre votre enfant à naître.

Violence sexuelle

Votre partenaire :

- vous force à avoir des relations sexuelles (viol conjugal) ;
- vous boude lorsque vous refusez d'avoir des relations sexuelles et vous menace d'aller voir d'autres femmes ;
- vous impose le visionnement de films à caractère sexuel.

Violence économique

Votre partenaire :

- contrôle tous vos achats pour le bébé ;
- refuse la possibilité que vous retourniez au travail ;
- gère seul le budget et vous laisse sans argent.

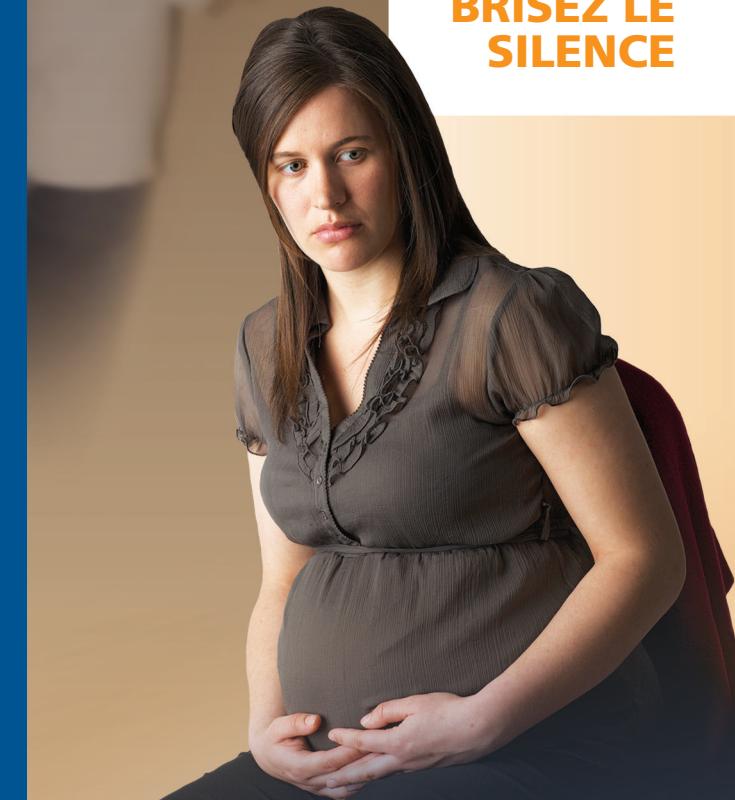
RESSOURCES D'AIDE:

Parlez à une personne en qui vous avez confiance : votre médecin, une infirmière ou une travailleuse sociale. Sachez que leurs services sont confidentiels.

Il existe plusieurs ressources d'aide :

- **S.O.S. violence conjugale**
Tél.: 1 800 363-9010
- **Maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale**
- **Centres de femmes**
- **Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) et centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS)**
- **En cas d'urgence, composez le 911**

19-847-01FA © Gouvernement du Québec, 2020



**Pour une
grossesse
paisible
BRISEZ LE
SILENCE**

ANXIÉTÉ BIEN-ÊTRE BIEN-
E IMPUISSANCE SOLUTION SOLU
EUR PEUR PEURS SÉCURITÉ SÉCU
ANXIÉTÉ BIEN-ÊTRE BIEN-
E IMPUISSANCE SOLUTION SOLU

Vous êtes inquiète pour votre sécurité et celle de votre bébé ?

Dans une relation de couple, les conflits sont inévitables. Il est toutefois inadmissible que ces conflits se règlent par la violence.

La violence conjugale est inacceptable.

La violence conjugale n'est pas une perte de contrôle, mais un moyen choisi pour dominer l'autre personne et pour affirmer son pouvoir sur elle. Elle peut se produire dans une relation amoureuse actuelle ou passée.

Pour une grossesse paisible, brisez le silence.

Vous n'êtes pas seule :

- Environ une femme enceinte sur dix (1/10) affirme avoir subi un ou plusieurs actes de violence au cours des deux dernières années.
- L'acte le plus souvent mentionné (63,7 %) par les femmes est d'avoir été poussées, agrippées ou bousculées d'une façon qui aurait pu les blesser.
- Environ 18 % des femmes maltraitées durant la grossesse font une fausse couche ou subissent des traumatismes internes à la suite d'actes de violence.

En général, la violence conjugale se vit à l'intérieur d'un cycle de 4 phases



Climat de tension

Votre partenaire a des accès de colère, vous menace du regard ou vous boude.

Vous êtes inquiète, vous tentez d'améliorer le climat et vous faites attention à vos gestes et paroles.

Crise

Votre partenaire a des comportements violents sur les plans verbal, psychologique, physique, sexuel ou économique.

Vous vous sentez humiliée, triste et impuissante, et vous avez le sentiment que la situation est injuste.

Justification et responsabilisation

Votre partenaire trouve des excuses pour justifier son comportement, pour minimiser la gravité de ses gestes et pour vous rendre responsable de ce qu'il fait.

Vous pensez que c'est de votre faute, vous essayez de comprendre ses explications, vous l'aidez à changer ses comportements et vous n'êtes pas sûre de bien comprendre ce qui se passe.

Réconciliation et accalmie

Votre partenaire demande pardon, il dit qu'il regrette, il promet de ne pas recommencer et il redevient l'homme rêvé.

Vous avez de l'espoir et lui donnez une chance, vous lui apportez votre aide et vous constatez chez lui des changements de comportement.

La violence conjugale peut avoir les effets suivants sur vous :

- vous êtes inquiète, vous avez peur et vous avez honte ;
- vous vous sentez coupable et impuissante ;
- vous avez de la difficulté à dormir et vous perdez l'appétit ;
- vous avez des pertes de mémoire et vous fuyez dans la consommation d'alcool, de médicaments ou de drogues pour ne plus penser à votre situation ;
- vous vous sentez déprimée.

La violence conjugale peut avoir les effets suivants sur votre grossesse et sur votre bébé :

- bébé prématuré ou bébé de petit poids ;
- fausse couche ;
- problèmes alimentaires et du sommeil chez l'enfant ;
- retard de croissance.