QUOI FAIRE EN CAS D'URGENCE

Si vous pensez devoir quitter rapidement votre résidence, préparez une trousse d'urgence contenant :

- Vos documents importants (ainsi que ceux de vos enfants) : carte d'assurance maladie et d'assurance sociale, permis de conduire, passeport, visa, certificat de naissance, carnet de santé;
- Vos médicaments et prescriptions (ainsi que ceux de vos enfants);
- Vos cartes bancaires et de l'argent comptant;
- Votre téléphone (assurez-vous de désactiver la fonction GPS);
- Une liste de ressources d'aide et de numéros de téléphone d'ami.e.s et de membres de la famille;
- Un trousseau de clés supplémentaire;
- Des vêtements de rechange (pour vous et vos enfants).

Si vous connaissez une femme vivant une situation de violence conjugale, proposez-lui de conserver une trousse d'urgence à votre domicile.

OÙ ALLER CHERCHER DE L'AIDE

Centre de solidarité lesbienne
Service de suivi individuel gratuit

Centres de femmes
https://rcentres.qc.ca/centres-de-femmes/

Services 24/7
SOS Violence conjugale
1 800 363-9010
Référence à des ressources d'aide et d'hébergement

Centres de crise
https://www.centredecrise.ca/listecentres

911
Si votre sécurité ou votre vie est en danger, contactez immédiatement le 911.

PARTENAIRE FINANCIER Québec

COMMENT NOUS JOINDRE

4126 rue Saint-Denis, bureau 301
Montréal (QC), H2W 2M5

514-526-2452

aide@solidaritelesbienne.qc.ca

solidaritelesbienne.qc.ca/violenceconjugale

CSL
Centre de Solidarité Lesbienne

**Par lesbiennes, nous entendons toutes les femmes qui aiment les femmes, peu importe leur orientation sexuelle ou leur expression de genre.*

AMOVR

La violence conjugale dans les relations lesbiennes*

Centre de solidarité lesbienne - CSL

LA VIOLENCE CONJUGALE, C'EST QUOI?

Une stratégie répétée (*pattern*) de contrôle et de domination portant atteinte à la dignité, la sécurité et l'intégrité de sa partenaire. Ce n'est pas une perte de contrôle, mais plutôt un moyen utilisé pour gérer des situations à son avantage.

La violence conjugale s'installe habituellement durant la première année de la relation et tend à escalader avec le temps. Les comportements de violence peuvent être évidents ou très subtils et ne laissent pas toujours de traces visibles.

« Elle aussi devrait s'excuser. »
« Elle me met hors de moi. »
« Si elle m'aime, elle va m'accepter comme je suis. »

QUELQUES SIGNAUX D'ALERTE DE LA PRISE DE POUVOIR

Votre partenaire…
- Est-elle jalouse ?
- Utilise-t-elle vos vulnérabilités ?
- Remet-elle en doute vos propos, capacités ou souvenirs ?

Les gestes de violence…
- Sont-ils persistants ?
- Causent-ils de la peur et de l'impuissance ?
- Vous incitent-ils à modifier vos comportements ?

AGIR COLLECTIVEMENT

Les effets de la violence conjugale sont bien réels pour les personnes qui la subissent. Nous avons tout.e.s la responsabilité de reconnaître que la violence entre femmes existe. La nommer et la dénoncer constituent une amorce pour contrer cette réalité encore taboue.

Restons vigilant.e.s aux contextes suivants :

- Première relation lesbienne;
- Jeune âge d'une des partenaires;
- Relation amoureuse fusionnelle;
- Jalousie;
- Entourage non soutenant;
- Isolement social;
- Faible estime de soi;
- Utilisation fréquente ou abus de drogue et d'alcool;
- Pauvreté;
- Problème de santé physique ou mentale;
- Double discrimination (origine ethnique, statut migratoire, handicap, orientation sexuelle ou identité de genre minorisée);
- Différence significative entre le niveau de dévoilement (*coming out*) des deux partenaires;
- Expériences passées de rejet ou d'intimidation (à l'école, par la famille, par les ami.e.s);
- Historique de violence conjugale dans une relation antérieure ou de violence familiale à l'enfance.

« La violence nous concerne toutes, car ce sont nos amies, nos blondes, peut-être vous ou moi. »

LES FORMES

- **Psychologique :** Comportements ou paroles visant à blesser émotionnellement ou mentalement une partenaire
  - Harcèlement (*stalking*) : Contacts directs ou indirects, répétés et non désirés, suscitant la peur ou l'insécurité (téléphones, textos, courriels, réseaux sociaux, visites au travail)
  - *Gaslighting* : Manipulation menant une personne à croire que ses réactions, perceptions, croyances et souvenirs sont erronés
  - Violence lesbophobe : Dévoilement de l'orientation sexuelle (*outing*) ou menace de le faire, dénigrement des communautés lesbiennes

« Tu es trop féminine pour être une vraie lesbienne. »

« Compte-toi chanceuse; c'est rare les lesbiennes qui veulent sortir avec des trans ! »

« Prouve-moi que tu m'aimes vraiment parce que je me suis déjà fait tromper par une bi. »

- **Verbale :** Insultes, menaces, jurons (sacres) ou humiliations
- **Économique :** Rendre sa partenaire financièrement dépendante, contrôle des dépenses, partage inéquitable des responsabilités financières
- **Sexuelle :** Comportements physiques ou verbaux visant à forcer la partenaire à des pratiques non désirées ou à la priver de rapports sexuels
- **Physique :** Coup, bousculade, empoignement, étranglement ou attaque causant ou non des blessures apparentes, meurtre.