

# QUE FAIRE ?

Josette Bourque et Anne Richard-Webb

## VIVEZ-VOUS UNE SITUATION DE VIOLENCE CONJUGALE

et avez-vous l'impression de ne plus savoir quoi faire? D'abord il est important de prendre le temps d'identifier vos besoins et vos limites. Vous êtes la meilleure juge, et c'est à vous de choisir la solution avec laquelle vous serez le plus à l'aise et en sécurité. Il n'est pas facile de briser le silence, car c'est reconnaître la violence que l'on vit. Toutefois c'est le premier pas pour changer une situation dans laquelle vous ne vous sentez pas bien. Vous pouvez en parler à des amis(e)s ou à des proches en qui vous avez confiance. Il est important de faire savoir aux gens à qui vous en parlez que vous cherchez du soutien. Vous pouvez aussi contacter un service d'aide (ligne d'écoute, service anonyme). À celles qui écoutent, soyez accueillantes: c'est une démarche difficile à faire pour celle qui vous en parle.

Nous vous donnons ici une série de moyens qui pourraient vous aider dans vos démarches. Ce ne sont pas les seuls qui existent et ils ne sont peut-être pas tous adaptés à ce que vous vivez, mais ils peuvent vous être très utiles.

**Le logis :** Si vous désirez rester chez vous, évaluez le degré de violence et de stress que vous vivez y a-t-il un danger?

- Gardez toujours, dans un endroit connu de vous seule, un peu d'argent et vos papiers importants si vous avez à quitter la maison rapidement;
- Demandez à des amis(e)s de coucher chez vous pour ne pas être seule;
- Changez les serrures;
- Assurez-vous d'avoir une deuxième sortie accessible;
- Fermez les rideaux pour qu'on ne vous voie pas de l'extérieur;
- Laissez vos portes verrouillées en tout temps; laissez les lumières extérieures allumées;
- Louez un casier postal si vous vous rendez compte que votre courrier disparaît;
- Allez coucher chez des amis(e)s pendant quelque temps;
- Demandez à des amis(e)s de surveiller la maison si vous vous absentez pour quelques jours.

**Le téléphone** peut devenir un moyen de harcèlement utilisé par l'agresseure.

- Filtrez vos appels;
- Débranchez la sonnerie du téléphone si l'agresseure vous appelle la nuit;
- Éteignez votre répondeur à certains moments si elle le remplit de nombreux messages;
- Donnez un code à vos amis pour qu'ils puissent vous rejoindre;
- Demandez un numéro de téléphone confidentiel; bloquez l'affichage de votre numéro et de votre nom;
- Ne vous gênez pas pour raccrocher si vous ne voulez pas lui parler;
- N'écoutez pas ses messages si vous sentez qu'ils vous perturbent;
- Bell offre de nouveaux services: blocage de certains appels, Afficheur, Mémorisateur, dernier numéro de la personne qui a appelé.

**La vie sociale:**

- Etre accompagnée d'ami(e)s lorsque vous allez dans des lieux où elle risque de se trouver (bars, restos, événements);
- Quand vous êtes invitée quelque part, vérifiez si elle sera là et évaluez si vous avez envie d'être en sa présence.

"Au début de ma relation, ma blonde m'appelait à toutes les heures pour me dire des mots doux...je me sentais désirée. Avec le temps, c'est devenu une habitude. C'est seulement plus tard que je me suis rendue compte de l'interrogatoire qu'elle me faisait subir "Que fais-tu? avec qui? c'est qui cette fille-là?". J'étouffais, je me sentais épiée; si je ne répondais pas, elle m'accusait de la tromper".

**Les enfants:** ils peuvent devenir des objets de chantage de la part de l'agresseur.

- Trouvez une façon d'expliquer la situation aux enfants;
- Trouvez un lieu sécurisant pour eux;
- Les accompagner à la rentrée et à la sortie de l'école ou lors des activités;
- Évitez qu'ils ne restent seuls.

**L'intermédiaire:** personne qui sert de contact entre vous et votre agresseur. Vous pouvez, par exemple, lui donner un mandat précis.

- Elle accepte de parler en votre nom soit à l'agresseur, soit à l'intermédiaire de votre agresseur;
- Elle vous accompagne lorsque vous allez chercher vos affaires à votre domicile ou pour remettre des objets appartenant à votre agresseur;
- Vous avez besoin de rencontrer votre agresseur? Faites-le dans un lieu neutre (en public, chez une amie) et en présence de témoins ou d'intermédiaires.

**Les organismes:**

-Consultez des organismes, cela vous permet d'aller chercher de l'information et de l'aide. Il existe, par exemple, les maisons d'hébergement, les centres de femmes, les lignes d'écoute. Les services offerts par ces organismes sont confidentiels.

**Vos droits:**

- Il existe actuellement un service de clinique juridique au Centre communautaire des gays et lesbiennes de Montréal. C'est gratuit et vous pouvez demander à parler à une avocate. Tél.:528-8424;
- Vous pouvez contacter un avocat ou l'Aide juridique (pour celles qui ont très peu de revenus);
- Discutez avec un notaire du partage des biens, de la garde des enfants et des contrats que vous avez peut-être conclu avec elle (meubles, maison, immigration, endossement);
- Renseignez-vous sur vos droits en appelant Le téléphone juridique au 1 900 451-6096 (1,50 la minute).

**La police:**

- Vous n'êtes pas obligée d'endurer le harcèlement quelle vous fait subir (vous suivre, voler votre courrier, entrer chez vous par effraction, endommager vos biens, vous frapper);
- Il existe un point de loi qui interdit à quelqu'un de harceler une autre personne;
- Si vous décidez de porter plainte, demandez à quelqu'un de vous accompagner. Dans ce cas, les agents paraissent moins intimidants et, de plus, vous aurez un témoin si les policiers ne semblent pas vouloir prendre votre plainte au sérieux;
- En cas de danger immédiat, appelez le 9-1-1.