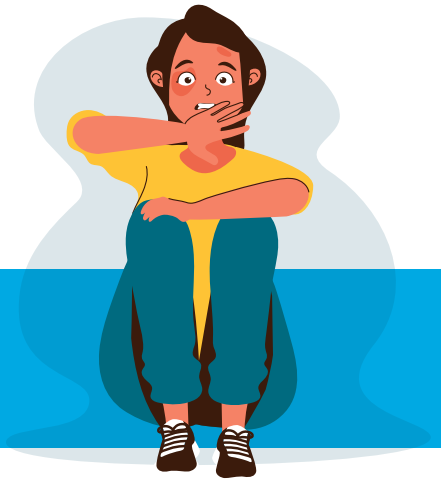




Neighbours, Friends & Families
Immigrant & Refugee Communities



Liste de vérification pour détecter les différents types de violence

L'objectif d'un comportement violent est de contrôler une autre personne, de l'humilier et de lui faire peur. La violence n'est pas le résultat d'une perte de maîtrise de soi ; c'est un choix.



La violence peut être présente au sein d'une relation hétérosexuelle ou homosexuelle. Bien que les hommes aussi bien que les femmes peuvent subir de la violence dans une relation, nous mettons l'accent sur la violence contre les femmes parce que celles-ci sont plus susceptibles de subir des formes graves et répétées de violence, telle que de la violence sexuelle ou des actes violents qui entraînent des blessures ou la mort.

La violence ne suit pas de ligne de temps. Elle peut survenir durant une relation, lors de la séparation ou lorsque que la relation est terminée.

Voici une liste de vérification rapide indiquant certains comportements violents que vous pourriez observer au sein de votre relation. Est-ce que votre partenaire :

- vous traite comme son inférieure ou exige une obéissance totale de votre part ?
- vous traite comme un prolongement de lui plutôt que comme une personne à part entière ?
- fait semblant d'être impuissant pour parvenir à ses fins ?
- vous dit quoi porter ou critique votre façon de vous habiller ?
- vous dit avec qui vous pouvez être amie ou à qui vous pouvez parler ?
- exige constamment de savoir où vous êtes, ce que vous faites et avec qui ?
- prend des décisions qui vous concernent tous les deux ou toute la famille sans vous consulter ni obtenir votre accord ?
- vous prive d'affection pour vous punir ?
- vous traite de noms, vous crie des jurons ou vous insulte, en privé ou devant d'autres personnes ?
- mine vos tentatives d'améliorer votre éducation et vous dit que vous échouerez ?
- surveille vos appels, vos textos, vos courriels et vos comptes de réseaux sociaux ?
- met de la pression sur vous afin que vous lui donniez votre mot de passe pour vos comptes de médias sociaux, de messagerie ou de banque ?
- vous envoie des photos explicites non sollicitées et insiste pour que vous lui en envoyiez en retour ou menace de partager des photos intimes de vous sur les réseaux sociaux ?
- trouve des excuses pour vous empêcher d'appeler ou de voir vos amis ou votre famille ?

- détruit vos affaires ou supprime vos devoirs ?
- se présente à des activités sociales ou scolaires sans invitation ?
- fait preuve de jalousie excessive et déplacée lorsque d'autres personnes vous accordent de l'attention ou vous parlent ?
- prend de l'argent de votre portefeuille sans vous le demander ?
- vous questionne constamment au sujet de vos dépenses ou gère votre argent ?
- s'appuie sur vos croyances religieuses ou spirituelles pour justifier la violence contre les femmes ?
- met de la pression sur vous pour que vous consommiez de la drogue ou de l'alcool alors que vous refusez ?
- insiste pour que vous ayez des rapports sexuels lorsque vous n'en avez pas envie ou encore que vous vous livrez à des actes sexuels que vous n'aimez pas ou qui vous font mal ?
- exprime sa colère en lançant des objets, en claquant les portes ou en frappant dans les murs ?
- menace d'utiliser de la force physique ou vous montre des armes pour vous faire peur ?
- menace de vous tuer ou de tuer d'autres personnes si vous le quittez ?
- menace de se suicider si vous le quittez ?
- utilise de la force physique ?
- vous blâme pour ses problèmes, ses sentiments ou son comportement violent ?

Si vous avez coché certaines ou la totalité de ces cases, vous devriez évaluer votre relation.

Il peut être épuisant et effrayant de vivre dans une relation violente si vous craignez la réaction de votre partenaire chaque fois que vous dites ou faites quelque chose. Si vous fréquentez le même établissement d'enseignement, il est possible que vous deviez continuer à assister à des cours avec votre agresseur ou ayez le même groupe d'amis. Cela peut ajouter à votre stress.

Les études universitaires dans un pays étranger peuvent présenter un obstacle supplémentaire lorsqu'il s'agit d'obtenir de l'aide. Beaucoup d'étudiantes sont loin de chez elles et se sentent isolées de leur réseau de soutien habituel. D'autres cachent leur vie amoureuse à leur famille en raison de la pression culturelle, ce qui fait qu'elles ne parlent pas de la violence subie dans leur couple.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule. Vous pouvez obtenir de l'aide.

RENSEIGNEZ-VOUS SUR L'ASSISTANCE ET LES RESSOURCES OFFERTES PAR VOTRE ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT.

- Good2Talk at 1-877-949-6051 pour les étudiants qui fréquentent des collèges et des universités partout en Ontario.
- Si vous préférez un service d'écoute téléphonique, appelez la Ligne de soutien pour femmes violentées au 1 877 949-6051 ou au 1 833 286-9865 (ATS) pour recevoir de l'aide dans plus de 200 langues 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Faites le 211 pour obtenir de l'aide.
- Si vous avez besoin de services en français, vous pouvez appeler FEM'AIDE au 1 877 336-2433 ou au 1 866 860-7082 (ATS).

Pour de plus amples renseignements, visitez www.immigrantandrefugeenff.ca

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association of Toronto.

**This project is funded by
the Government of Ontario.**

