

QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER UNE FEMME VICTIME DE VIOLENCE CONJUGALE?

- **Croyez la;**

- Écoutez-la et laissez-la exprimer ses sentiments;

- Ne la jugez pas;

- Donnez-lui des messages clairs :

- Sa sécurité et celles de ses enfants passe toujours en premier;
- Ce n'est pas elle qui provoque la violence;
- Elle n'a pas à se reprocher le comportement de son partenaire;
- Elle ne peut pas modifier le comportement de son partenaire;
- Les excuses et les promesses ne mettront pas fin au cycle de la violence;
- Elle n'est pas seule;
- Elle n'est pas folle;
- Ce n'est pas elle qui est violente si elle agit en légitime défense.
- La violence n'est jamais acceptable, ni justifiable, ni tolérable;
- La violence n'est pas causée par une dépendance à l'alcool ou aux drogues, par le stress, la colère ou autres facteurs externes;
- La violence est un comportement appris;
- La violence n'est jamais justifiée par le comportement de la victime;
- La violence peut se trouver dans tous les groupes religieux, culturels, et socio-économiques, quels que soient l'âge et le niveau d'éducation;
- La violence conjugale est un acte criminel;
- La violence faite aux femmes est toujours la responsabilité de l'agresseur;
- La violence n'est pas une perte de contrôle de soi : c'est un moyen de contrôle.

-Discutez avec elle des mesures qu'elle peut prendre pour assurer sa sécurité et celle de ses enfants, laissez-la prendre ses propres décisions;

-Trouvez les moyens de rester en contact avec elle, vous pouvez également établir un code ou un signe qu'elle pourra utiliser en cas d'urgence.¹

D'une manière générale : respectez ses choix et demeurez disponible pour l'écouter. Ne vous improvisez pas spécialiste en la matière, cela peut devenir lourd pour vous. Conseillez-lui plutôt de téléphoner à une ressource comme la notre pour en parler et l'aider à voir plus clair dans la situation qu'elle vit.

Cependant, si la sécurité de la femme et de ses enfants est menacée, d'une quelconque façon, il est important d'appeler le 911.

¹ Concertation femmes (2011), *Comment aider une amie victime de violence conjugale*, p. 8