

PARLONS D'ELLES



DÉJOUONS LA VIOLENCE CONJUGALE



ÉDITION 2025



La Maison d'Hébergement Pour Elles Des Deux Vallées offre des services d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants.

**Vous pouvez nous joindre
24 heures sur 24, 7 jours sur 7**

Téléphone: (819) 986-8286 ou sans frais au
1-877-986-8286

Adresse courriel: accueil@maisondeuxvallees.com

Messagerie confidentielle:
[https://maisondeuxvallees.message
confidentiel.ca/fr/](https://maisondeuxvallees.messageconfidentiel.ca/fr/)

Site internet:
maisondeuxvallees.com

Les services sont gratuits et confidentiels

Nos services

- Écoute téléphonique
- Hébergement sécuritaire
- Rencontre individuelle et de groupe
- Services externes (rencontres sans hébergement)
- Soutien et accompagnement dans les démarches légales, financières et sociales
- Intervention auprès des enfants et des adolescents
- Soutien dans la relation mère-enfants
- Groupe de soutien / cafés-rencontres
- Sensibilisation dans le milieu (écoles, organismes, partenaires, milieux de travail)
- Référence et information

La violence conjugale est une réalité bien trop présente dans notre société. Elle ne connaît ni frontière géographique, ni classe sociale, ni culture spécifique. Elle touche des millions de personnes chaque année, principalement des femmes. La sensibilisation à ce fléau est nécessaire. C'est un outil de prévention, de libération et de transformation sociale. Elle vise à briser le silence, à éduquer la population, à soutenir les victimes et à engager des actions collectives.

Comprendre la violence conjugale

La violence conjugale ne se résume pas à des agressions physiques. Elle peut être psychologique, verbale, sexuelle, économique, sociale, spirituelle, ou même technologique. Elle se manifeste par un contrôle excessif, de l'isolement, de la dévalorisation, de l'intimidation, ou encore par des menaces. La violence s'inscrit dans une dynamique de pouvoir, où l'auteur de violence cherche à dominer la victime. Cette dernière, prise dans un cycle de peur et de honte, peut mettre des années avant de trouver les ressources pour se libérer. Il est essentiel de rappeler que la violence conjugale n'est jamais justifiable. Elle n'est pas causée par la colère, la jalousie, la consommation, la santé mentale ou l'amour démesuré. La violence conjugale n'est pas une perte de contrôle, mais une volonté d'exercer son contrôle sur l'autre. Elle découle d'un désir de domination et de contrôle et s'appuie souvent sur des normes patriarcales profondément ancrées dans nos sociétés.

L'importance de la prévention et de la sensibilisation

La prévention et la sensibilisation jouent un rôle clé dans la lutte contre la violence conjugale. Elles permettent d'informer le grand public sur les signes avant-coureurs, sur les mécanismes d'emprise et sur les conséquences de cette violence. Elles encouragent aussi les témoins à agir et les victimes à chercher du soutien. En sensibilisant dès le plus jeune âge, à l'école notamment, nous pouvons déconstruire les stéréotypes de genre, enseigner le respect dans les relations et développer une culture de consentement. Cela permet de prévenir l'apparition de comportements violents et de préparer une génération plus consciente, respectueuse et égalitaire. La sensibilisation permet aussi de réduire la stigmatisation des victimes. Trop souvent, ces dernières sont jugées pour ne pas être parties plus tôt, pour « n'avoir rien fait ». Or, comprendre les raisons complexes de l'emprise de l'auteur de violence, permet de développer de l'empathie plutôt que du jugement.



Suis-je victime de violence conjugale?

1. Mon conjoint me donne l'impression de toujours tout faire de travers. Il n'aime pas ma façon de cuisiner, de nettoyer, de m'habiller, de faire l'amour, de me comporter en public, etc.

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

2. Je me sens stressée de vivre avec mon conjoint parce que je ne sais jamais ce qui va déclencher sa colère. (exemples : si j'arrive en retard, si je ne réponds pas à une demande, etc.)

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

3. Mon conjoint n'aime pas que je sorte de la maison, car il dit « s'inquiéter » à mon sujet.

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

4. Il fait tout en son possible pour éviter que je me fasse de nouveaux amis.

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

5. Lorsque je reviens à la maison ou que je viens de parler au téléphone, il me fait subir un interrogatoire pour savoir tout ce qui s'est passé et ce qui s'est dit.

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

6. Mon conjoint m'empêche ou m'oblige à travailler.

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

7. Tous nos prêts bancaires et nos cartes de crédit sont à mon nom et tous nos biens communs sont au nom de mon conjoint.

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

8. Mon conjoint me bouscule, me pousse, me frappe, m'inflige des brûlures, me serre le bras, me tire les cheveux, me crache dessus.

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

9. Il lance des objets, il fait des trous dans les murs et il détruit mes effets personnels.

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

10. Mon conjoint insiste pour faire avec moi des actes sexuels qui me rendent mal à l'aise, ou dont je n'ai pas du tout envie.

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

11. Il dénigre mon apparence physique et mes habiletés sexuelles.

Jamais ☐ Parfois ☐ Toujours ☐

Si tu as coché *parfois* ou *toujours* et que tu désires en discuter, appelle-nous !

Quiz

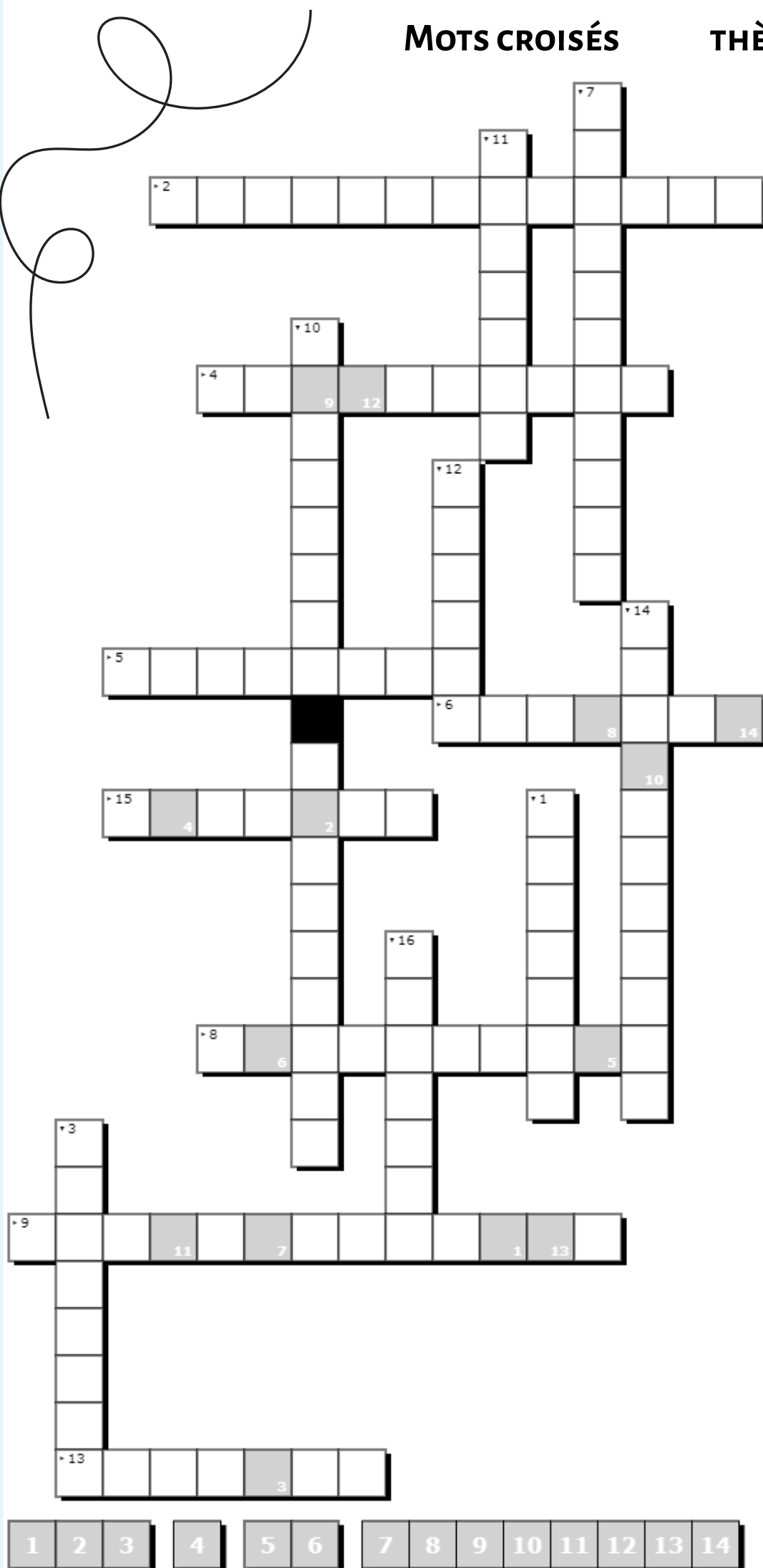
- Quelles sont les 14 infractions criminelles reliées à la violence conjugale?
- Combien d'étapes contient le cycle de la violence?
- Combien de plaintes en violence conjugale ont été enregistrées en 2024 par la police de Gatineau?
- Quel est le pourcentage de Québécoises de 18 ans et plus ayant vécu au moins un acte de violence entre partenaires intimes, dans leur relation amoureuse, au cours de leur vie?
- Dans combien de nations le contrôle coercitif est-il criminalisé ?
- De combien de temps le délai de prescription pour des infractions criminelles, comme les agressions sexuelles ou les violences graves, est-il ?
- En quelle année le Québec adopte-t-il sa première politique d'intervention en matière de violence conjugale?
- Combien y a-t-il de maisons d'aide et d'hébergement en Outaouais?

Réponses: 1- Harcèlement criminel/ l'utilisation non autorisée d'un ordinateur/ profération de menaces/ partage d'images intimes/ agression sexuelle/ violation d'une ordonnance de justice/ tentatives de meurtre, meurtre. 2- Quatre (4) étapes (Tension, Aggression, séquestration/ enlèvement, Lune de miel) 3- 2031 plaintes 4- 40%, ce qui représente environ 1 329 500 femmes (statistique Québec 2023). 5- Quatre (4) nations 6- Aucun délai 7- 1995 8- Huit (8) maisons.



MOTS CROISÉS

THÈME: VIOLENCE CONJUGALE



- Type de violence qui consiste à: insulter, donner des ordres, hurler, humilier, dire des propos dégradants, faire des sarcasmes ou tout simplement ignorer l'autre et garder le silence.
- Type de violence très subtile et insidieuse qui consiste à manipuler, dénigrer, critiquer, rabaisser, surveiller et menacer sa conjointe.
- Type de violence qui consiste à: pousser, frapper, séquestrer, étouffer, mordre, étrangler Elle peut laisser des traces physiques ou non. Elle peut aller jusqu'à l'homicide.
- Type de violence qui consiste à: obliger ou empêcher de travailler, contrôler les finances et comptes de banque, obligation de mentir aux instances gouvernementales ou frauder, harcèlement au travail, etc.
- Type de violence qui consiste à: obliger à avoir des rapports sexuels ou utiliser du matériel pornographique, comparer et dénigrer au niveau sexuel, refuser la contraception, obliger à faire de la prostitution, etc.
- Type de violence qui consiste à: isoler la victime et l'empêcher de voir ses proches et de pratiquer des activités sociales, interrogatoires après les sorties, refus de recevoir de la visite, etc.
- Type de violence qui consiste à: contrôler les croyances et pratiques spirituelles ou religieuses de la victime soit en l'empêchant, l'obligeant de les pratiquer ou en la ridiculisant face à ses pratiques.
- Type de violence qui consiste à: détruire le matériel ou les souvenirs qui tiennent à cœur à la victime, détruire ses biens essentiels, détruire ses documents, défoncer les murs, maltraiter ou tuer ses animaux, etc.
- Type de violence qui consiste à: texter plusieurs fois, installer des dispositifs de géolocalisation sur les appareils de la victime, pirater son compte, menacer de mettre photos ou informations sur les médias sociaux, etc.
- Type de violence qui englobe les autres formes de violence et qui consiste à des incidents de violence précis et des stratégies de contrôle moins visibles, tels que des menaces voilées, de l'isolement et des restrictions arbitraires imposées et qui sont répétitives et quotidiennes.
- La violence conjugale consiste à une prise de contrôle et de _____ sur la victime.
- Elles sont majoritairement les victimes de violence conjugale.
- Ils sont aussi victimes de violence conjugale.
- Une des solutions pour enrayer la violence est de travailler à promouvoir des relations _____.
- Elles peuvent venir en aide aux femmes et enfants avec des services gratuits et 24/7.

Des sites interactifs pour en apprendre plus:

Pour les enfants:

- espacesansviolence.org/regionquebec/2020/12/14/lancement-jeu-en-ligne

Pour les adolescent.es:

- cestpasviolent.com
- cliquesurtoi.com

Pour les adultes:

- controlecoercitif.ca
- sosviolenceconjugale.ca

Pour les intervenant.es:

- institutdeformation.ca

Différents projets de prévention et de sensibilisation offerts par la Maison d'Hébergement Pour Elles Des Deux Vallées

PROJET ROXANE

L'univers de Roxane est un projet immersif de sensibilisation destiné aux jeunes de 14 à 25 ans. À travers un parcours audio de 17 minutes, les participant.es découvrent l'histoire de Roxane, une adolescente victime de violence dans sa relation amoureuse. Une discussion s'en suit.

Les objectifs de ce projet sont de :

- Faire connaître les formes de violence dans les relations amoureuses
- Promouvoir des relations saines et respectueuses
- Donner de l'information sur les ressources d'aide disponibles et inciter les jeunes à demander de l'aide

ATELIERS

Nos ateliers visent à prévenir, informer et outiller les participant.es. Nous les adaptons selon les besoins, l'âge et le public visé.

Les participants repartent avec de l'information, des outils, des réflexions et des repères.

CAMPAGNES VIRTUELLES

Les campagnes virtuelles de sensibilisation à la violence conjugale sont des outils pour rejoindre un large public, particulièrement les jeunes. Grâce aux réseaux sociaux qui nous permettent de diffuser des messages clairs, accessibles et percutants. Ces campagnes favorisent l'anonymat, ce qui peut encourager les victimes ou les témoins à chercher de l'aide. Elles s'adaptent rapidement à l'actualité et permettent une interaction directe avec les internautes.

Suivez-nous sur nos pages Facebook, Instagram, TikTok et LinkedIn.

TÉMOIGNAGES

Les témoignages sont des outils puissants pour sensibiliser à la violence conjugale. Qu'ils se produisent via les médias sociaux ou lors de conférences, les victimes qui partagent leur vécu ont un impact. Les témoignages permettent de mieux comprendre l'impact de cette violence et donnent l'espoir qu'il est possible de s'en sortir. En écoutant ces partages, le public devient plus informé, solidaire et engagé dans la lutte contre la violence conjugale.

JEU « ENTRE 4 MURS »

« Entre 4 murs » est un jeu immersif qui s'adresse aux personnes de 16 ans et plus. Il permet de vivre l'expérience d'une victime, à travers le regard d'un proche.

L'objectif est de favoriser les échanges, la réflexion et la compréhension de la violence conjugale. Il permet de mieux comprendre la dynamique de la violence conjugale, ses impacts, les actions possibles et les ressources disponibles.

« Entre 4 murs » a été créé par notre Maison en 2024, dans le but d'être un outil de sensibilisation pour toutes personnes qui souhaitent contribuer à la lutte contre la violence conjugale. Il peut être joué avec ou sans intervenantes, avec un groupe d'adultes, par des parents avec leurs adolescent.es, etc.

Notre jeu est en vente à la Librairie Rose-Marie et à l'Échelle du monde.

PROJETS ARTISTIQUES

L'art est un moyen puissant pour dénoncer la violence conjugale. Les projets artistiques offrent aux victimes une voix et à la communauté une manière engageante de comprendre, ressentir et agir. Ils transforment la douleur en prise de conscience. Mensuellement, nous offrons des cafés-rencontre pour les femmes qui ont reçu nos services.

JEU SUR LE CONTRÔLE COERCITIF

La planche de jeu est un ajout au jeu de cartes sur le contrôle coercitif créé par notre Regroupement. Ce jeu est utilisé avec les femmes et adolescent.es qui reçoivent nos services.

Ce jeu permet de mieux comprendre les mécanismes du contrôle coercitif. Il favorise l'échange, renforce la prise de conscience et aide les participant.es à reconnaître les comportements abusifs.

KIOSQUES

Les kiosques sont une façon concrète et facile de faire connaître notre organisme et nos services. Ils permettent un lien direct avec notre communauté et permettent de répondre aux nombreuses questions. Différents jeux sont proposés pour attirer l'attention des visiteurs!

PROJET XOX

Ce projet propose une expérience interactive d'environ 1h15, qui s'adresse directement aux adolescent.es.

Il a pour but de :

- Faire connaître le cycle de la violence
- Démystifier les différentes formes de violence
- Informer sur les conséquences de la violence sur les victimes
- Informer sur le déroulement d'un processus judiciaire
- Informer sur les ressources d'aide disponibles

INTÉRESSÉ.ES ??

Nous pouvons nous déplacer dans votre milieu pour offrir une des options de prévention et de sensibilisation.

N'hésitez pas à communiquer avec notre intervenante:

sensibilisation@maisondeuxvallees.com

Sensibiliser à la violence conjugale, c'est poser un acte de solidarité, de prévention et de transformation sociale. La lutte contre la violence conjugale implique l'ensemble de la société. Toutes et tous ont un rôle important à jouer, notamment en s'interrogeant sur leurs comportements, en servant de modèle autour de soi, en déconstruisant les modèles toxiques de masculinité, en dénonçant la violence dont elles/ils sont témoins et en s'engageant à être des *Allié.es* dans cette lutte. Il faut encourager les discussions ouvertes, le soutien entre les pairs et l'éducation dès l'enfance.

Témoignages :

« Cette année, ma classe a de nouveau participé au projet Roxane. Et chaque fois, je me rends compte à quel point ce projet est plus que nécessaire.

Franchement, je l'adore ce projet! Les élèves étaient super attentifs et investis, même ceux qui ne participent pas d'habitude. On a eu de vraies discussions profondes, pas justes des réponses pour faire plaisir. Plusieurs sont même venus me voir par après et m'ont dit qu'ils se posaient des questions sur leur relation ou celles autour d'eux, et honnêtement ça m'a touché. On sous-estime, parfois, à quel point ils sont exposés à des trucs lourds! »

- Une enseignante de français

« Pendant six ans, j'ai vécu avec un homme qui ne m'a jamais frappée, mais qui m'a complètement détruite de l'intérieur.

Au début, je pensais que c'était de l'amour. Il voulait tout savoir : où j'allais, avec qui, pourquoi. Il disait que c'était parce qu'il tenait à moi. Il m'a éloignée de mes amis, de ma famille. Je ne me rendais même pas compte que c'était calculé. Chaque fois que je voulais faire quelque chose seule, il trouvait une excuse pour me faire culpabiliser. Je finissais par le croire...

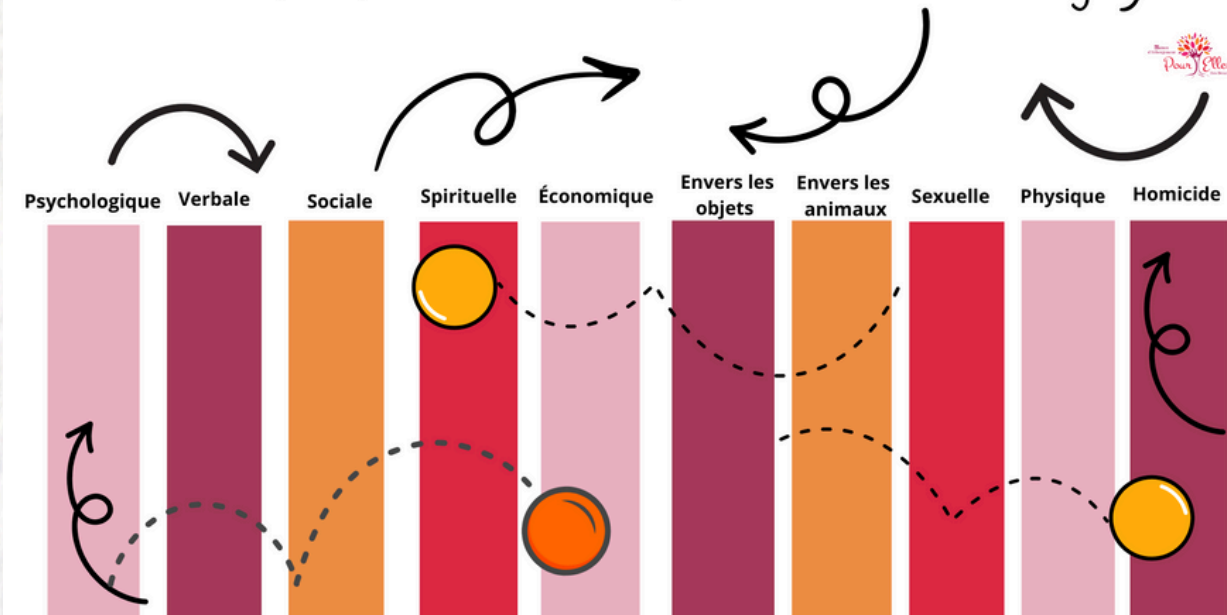
Il critiquait tout ce que je faisais : comment je m'habillais, ce que je mangeais, la manière dont je parlais. Il m'appelait "ma petite chose", comme si je lui appartenais. J'ai perdu confiance. Je demandais la permission pour tout. J'étais vidée, comme un fantôme dans ma propre vie.

Ce qui m'a réveillée, c'est un atelier de prévention/sensibilisation. J'y suis allée par curiosité. Une intervenante a parlé du contrôle coercitif. C'était exactement ce que je vivais. J'ai eu un choc. J'ai compris que ce n'était pas normal. J'ai commencé à chercher de l'aide en cachette.

Aujourd'hui, je suis partie. Ce n'est pas facile tous les jours. Il y a des moments où je doute encore. Mais au moins, je suis libre. Et je me reconstruis. »

-Anonyme

L'escalade de l'intensité de la violence conjugale



Interprétation d'un outil selon le vécu d'une femme qui a participé à notre groupe de soutien

Entre 4 murs

Une prison, c'est pas toujours des barreaux pis des chaînes.
Des fois, c'est juste des silences, des regards, pis toi qui rapetisses dans un espace invisible.
Des fois, c'est juste des pièces sans cris, mais où tout hurle en dedans.
Des fois, c'est juste des portes qui claquent jamais... mais qui se referment pareil, comme un étau.

On y entre doucement, pensant avoir trouvé un refuge.
Au début, c'est doux. Les gestes enveloppent, les mots réconfortent.
La lumière réchauffe juste assez pour faire croire que cette fois, ce sera différent.
Alors on se dépose. Lentement. On allonge son corps meurtri, son passé, ses morceaux brisés.
On les laisse là, comme si quelqu'un allait en prendre soin.
Comme si, ici, enfin... on allait guérir.

Et puis, sans trop savoir quand, l'air devient plus lourd.
Les gestes ne sont plus aussi doux. Ils ont un coût.
La facture s'accumule dans les silences, dans les petits reculs qu'on ne nomme pas.
Les mots deviennent lourds, comme s'ils portaient quelque chose qu'on n'ose plus déposer.
La lumière reste allumée, blanche... mais elle n'éclaire plus rien.
Tout devient flou.
Les souvenirs essaient de refaire surface, mais sont maintenus sous l'eau.
Pis on reste là, à essayer de faire tenir ensemble des morceaux qui ne s'imbriquent plus.

La pièce rapetisse de plus en plus.
Ça serre dans les tempes, dans la gorge, dans le fond du ventre.
C'est un poids qui n'a pas de nom, mais qui sait exactement où s'installer.
Le monde continue d'exister autour, mais à l'intérieur, la vie est en suspens.

Un bruit de fond constant dans la tête, comme un fil qui tire sans arrêt.
Et quand ça se calme, ça sonne pas comme la paix... mais comme le vide.
Ça se déchire à huis clos. Pis y'a juste moi qui l'sens.
Une voix qui supplie, une autre qui justifie, et aucune qui rassure.
On se fatigue à penser. À deviner. À vouloir mériter une tendresse qui n'arrive plus.
Et pendant ce temps, toute trace de moi s'efface doucement.

Ce n'est pas une chute.
C'est une disparition lente.
Une sorte de disparition intérieure où on fonctionne encore, robotique.
Mais l'âme, elle, s'est retirée quelques centimètres en arrière, comme pour observer de loin une vie qui ne nous appartient plus.

Et pourtant, quelque part, enfouie sous le silence, une résistance douce.
Un éclat de mémoire. Un souvenir de ce que c'était, exister.
Quelque chose de plus ancien que la peur, plus solide que l'effondrement.
Une intuition muette, un battement timide, un souffle qui murmure :
Je suis encore là.

Entre chaque ligne, c'est moi qui tremble. Et moi qui me relève.

- Sandra Fournier