



Services aux
Autochtones Canada



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

VOUS VIVEZ DE LA VIOLENCE FAMILIALE?

C'est lorsqu'une relation de couple prend fin que le risque de violence grave ou mortelle est le plus élevé. Si la personne est en danger immédiat, appelez le 911 ou la ligne d'écoute mise en place par votre communauté.

La violence familiale représente toute forme de maltraitance infligée par un membre de la famille ou un conjoint. Elle peut toucher tous les membres d'une famille et peut prendre différentes formes :

- **PHYSIQUE** : frapper, blesser, pousser, etc.
- **VERBALE** : insulter, crier, menacer, etc.
- **PSYCHOLOGIQUE** : humilier, isoler, contrôler, etc.
- **SEXUELLE** : forcer l'autre à faire des actes sexuels contre sa volonté, faire des commentaires déplacés, harceler dans le but d'avoir une relation sexuelle, etc.
- **ÉCONOMIQUE** : contrôler l'argent et les dépenses, interdire de travailler en dehors de la maison, faire des dépenses exagérées qui mettent en danger la sécurité financière de la famille, etc.

La violence familiale a des conséquences nocives sur les membres de la famille et elle est **TOUJOURS INACCEPTABLE.**

Si vous êtes victimes de violence familiale, vous pouvez...

- Parler à quelqu'un de confiance de ce que vous vivez.
- Appeler les lignes d'écoute et d'aide aux victimes (voir la liste plus bas).
- Appeler la police.
- Demander de l'aide à votre centre de santé.
- Faire un plan de sécurité (voir plus bas).

PRÉPARER UN PLAN DE SÉCURITÉ

Un plan de sécurité aide à accroître la sécurité pour la ou les victimes de violence. Même si vous ne planifiez pas quitter l'agresseur ou votre domicile actuel, un plan de sécurité vous permettra de partir rapidement si une situation devient dangereuse pour votre sécurité et celle de votre famille.

- Communiquez avec un service d'écoute téléphonique sur la violence familiale ou un refuge pour femmes qui pourront vous donner des conseils pratiques et l'aide dont vous avez besoin.
- Ouvrez un compte bancaire séparé.
- Si cela est possible, remettez une photocopie de vos papiers importants à un ami ou à un membre de votre famille en qui vous pouvez avoir confiance.
- Préparez un petit sac contenant les choses dont vous auriez besoin si jamais vous deviez partir rapidement (p. ex. : argent liquide et/ou carte bancaire, double des clés de la maison, permis de conduire, carte d'assurance maladie, carte de statut, etc.).
- Si vous avez des enfants, établissez avec eux leur propre plan de sécurité si jamais vous ne pouvez les aider lors d'un épisode de violence (p. ex. : se mettre en lieu sûr, appeler la police, etc.).



Services aux
Autochtones Canada



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

COMMENT AIDER LA CLIENTÈLE À FUIR UNE SITUATION DE VIOLENCE

Le confinement rend la violence plus difficile à voir, même si elle est toujours présente. C'est pourquoi il est d'autant plus important de demeurer alerte et vigilant, pour nous-mêmes, mais aussi pour les autres.

AIDER UN PROCHE MALGRÉ LES MESURES DE DISTANCIATION SOCIALE

- Maintenez un contact régulier, soit par téléphone, par appel vidéo, par courriel ou sur les réseaux sociaux.
- Fournissez-lui discrètement les numéros de téléphone des ressources d'aide en ligne ou disponibles dans la communauté.
- Offrez votre écoute et votre soutien sans jugement.
- Encouragez la personne à se créer un plan d'urgence personnalisé pour fuir une situation de violence.

SI VOUS ÊTES TÉMOIN DE VIOLENCE

- Appelez le 911 ou la ligne d'aide ou d'écoute disponible dans la communauté dès que vous voyez ou avez connaissance de comportements que vous croyez être de la violence conjugale ou familiale.
- Faites connaître les ressources locales à la population à l'aide de fiches postales ou de publications sur les réseaux sociaux.
- Suggérez à la personne de faire preuve de discrétion si elle a l'intention de partir afin de ne pas engendrer de situations dangereuses. Sa sécurité est une priorité.

OÙ OBTENIR DE L'AIDE?

- **En cas d'urgence : composer le 911 ou les services d'urgence de votre communauté**
- **Lignes d'écoute 24/7, gratuites et confidentielles :**
 - **SOS violence conjugale** : 1-800-363-9010 (cette ressource offre également du soutien en matière d'intervention aux intervenants)
 - **Ligne d'écoute d'espoir** : 1-855-242-3310
 - **Prévention suicide** : 1-866-277-3553
 - **Jeunesse, J'écoute** : 1-800-668-6868 (chat en ligne, au <https://jeunessejecoute.ca/>)
 - **Tel-jeunes** : 1-800-263-2266
 - Protection de la jeunesse de votre région
- **Maisons d'hébergement**
Appelez à la maison d'hébergement située dans votre communauté ou près de celle-ci ou communiquez avec le centre de santé.
- **Services psychosociaux**
Communiquez avec votre centre de santé pour obtenir de l'aide ou avoir accès à certains services :
 - Le programme de services de santé non assurés (SSNA) pour avoir accès à un psychologue.
 - Pour les enfants (moins de 18 ans), vous pouvez avoir droit aux services d'un professionnel en vertu du principe de Jordan.

Vous pouvez consulter les services de santé maternelle et infantile ainsi que les services de première ligne de votre communauté.