

### Déterminer les situations qui m'exposent à un risque

Tu peux utiliser la liste de contrôle ci-dessous pour t'aider à déterminer les situations dans ta relation qui laissent indiquer que la violence que tu vis aboutira à des blessures physiques graves. La colonne de gauche présente une liste de contrôle des **facteurs de risque** possibles. Nous appelons ces situations des facteurs de risque parce que la recherche montre que celles-ci sont associées à un plus grand risque de violence conjugale.

**Demande-toi : lequel de ces facteurs pourrait me mettre en danger?** Puis pense à qui pourrait offrir un appui. En plus d'amis de confiance et de membres de la famille, des professionnels peuvent t'aider à évaluer tes risques. Fais un crochet dans le cercle à côté de ceux que tu aimerais intégrer dans ton plan. Tu n'es pas obligée de tout faire d'un seul coup. Reviens souvent à ton plan lorsque tu seras prête à élaborer d'autres stratégies. Pendant que tu élabores ton plan de sécurité à la troisième étape, tu peux adapter tes actions pour mieux te protéger par tes propres moyens.

### Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

#### Menaces de suicide

Lorsqu'un partenaire ou un ex-partenaire est suicidaire, cela peut être dangereux pour les deux partenaires et les enfants. La recherche montre que la forme la plus courante de meurtres-suicides familiaux au Canada est le meurtre d'une femme aux mains de son conjoint actuel ou de son ex-conjoint. De 2010 à 2015, les trois quarts des femmes tuées par un partenaire intime au Nouveau-Brunswick ont été victimes d'un meurtre-suicide.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

Mon partenaire est-il déprimé, anxieux ou dépassé par les événements de la vie ou des problèmes financiers?

Menace-t-il de se suicider?

Est-ce qu'il me blâme? Est-ce que cela nuit à ma capacité de rester en sécurité?

Est-ce qu'il y a des armes chez moi qui m'inquiètent encore plus?

À qui puis-je demander de l'aide?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

La ligne d'écoute pour la prévention du suicide :  
**800-667-5005**

#### Perception personnelle des risques

La recherche montre que les femmes peuvent souvent prédire que leur partenaire va devenir plus violent à des moments précis de la journée, ou du mois ou de l'année. La violence peut être associée à certains endroits comme le camp ou la chambre à coucher ou à des circonstances précises comme la visite de certains amis.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

Est-ce que la violence s'aggrave à certains moments prévisibles – comme la fin de semaine lorsqu'il boit, le jour de la paie, les jours fériés, l'été, lorsque les enfants sont partis, durant la récolte, lorsqu'il est en chômage, durant la saison de chasse, etc.?

Est-ce plus difficile de penser à me protéger à ces moments-là? Est-ce que l'emplacement détermine les stratégies que je pourrais utiliser pour mieux me protéger? Qu'est-ce qui m'aiderait?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

# Stratégies pour mieux se protéger

## Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

### Événements de la vie

La recherche montre que les abus et la violence s'aggravent parfois lorsqu'un couple connaît beaucoup de changements dans sa vie comme un nouveau-né, une séparation, des problèmes de santé et des difficultés financières.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

La violence est-elle associée au stress de certains événements de la vie?

La violence était-elle pire quand j'étais enceinte? Après la naissance d'un enfant?

Est-elle associée à la perte d'un emploi, à des difficultés financières, à la retraite ou à des problèmes de santé?

Est-ce que je fais face à des événements de la vie qui m'amènent à me préoccuper de ma sécurité?

Quelles stratégies pourrais-je utiliser pour mieux me protéger? Qui pourrait aider?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

Ligne d'écoute Chimo:  
1-800-667-5005

### Les attitudes et les valeurs qui renforcent la façon dont il te menace

Parfois les attitudes au sujet du rôle des femmes dans la famille ont pour effet de renforcer le comportement contrôlant de la part de leur partenaire. Les amis et les familles pourraient blâmer les femmes maltraitées pour ce qui se passe. Ils pourraient trouver des excuses au partenaire violent.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

Est-ce qu'il me dit que je ne vaud rien et que je suis une imbécile? Est-ce que ma famille et mes amis me reproche?

Est-ce difficile pour moi de mettre fin à la violence ou de rester en sécurité à cause des attitudes ou des convictions des fournisseurs de services dans ma communauté?

Qui pourrait me comprendre et m'appuyer?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

Notes

---

---

---

# Stratégies pour mieux se protéger

## Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

### Soutiens personnels

Les victimes de violence sont plus résilientes lorsqu'elles peuvent compter sur des personnes de soutien fortes et positives dans leur vie. Un partenaire violent pourrait éprouver du ressentiment à l'égard de tes soutiens personnels. Un plus grand isolement social et physique pourrait annoncer le risque de blessures graves.

**Pose-toi les questions suivantes :**  
T'a-t-il isolée de ta famille et de tes amis?

Peux-tu t'adresser à des personnes pour obtenir un soutien?

Est-ce que cela t'empêche de partir ou d'établir un plan de sécurité si tu as besoin d'un soutien personnel?

Pense à ce qui pourrait aider – l'accès à un ordinateur, l'accès à une gardienne, me faire conduire en ville, de l'argent pour un taxi.

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

### Réactions émotionnelles

Les réactions émotionnelles à une vie de violence font partie de tes antécédents personnels. Ainsi, chaque femme aura un ensemble particulier de facteurs de risque et de protection qui lui donnent un sentiment de peur et l'impression d'être seule, ou appuyée et heureuse.

**Pose-toi les questions suivantes :**  
Restes-tu dans la relation à cause d'émotions et de sentiments en particulier?

Te sens-tu impuissante, honteuse ou triste à cause de la violence?

Penses-tu que les autres vont te rejeter si tu quittes la relation?

Es-tu déprimée?

Qui pourrait t'aider à penser à la façon dont tes réactions émotionnelles influencent ta sécurité?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

### Ressources disponibles et accès aux services

De nombreuses femmes ne sont pas conscientes des services et des soutiens qui sont là pour les aider comme les maisons de transition, les cliniques de santé mentale et les médecins de famille.

**Pose-toi les questions suivantes :**  
Où t'es-tu adressée pour obtenir de l'aide?

As-tu besoin d'un moyen de transport?

T'empêche-t-il de demander de l'aide?

Quels sont les problèmes d'accès aux services que tu pourrais aborder lorsque tu élabores une stratégie pour mieux te protéger?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

**L'amour ne devrait pas blesser**  
METTEZ FIN À LA VIOLENCE ENTRE PARTENAIRES INTIMES

[www.gnb.ca/violence](http://www.gnb.ca/violence)

# Stratégies pour mieux se protéger

## Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

### ○ La présence d'enfants (et probablement d'animaux de compagnie et d'autres membres de la famille)

La recherche montre que les disputes entourant la garde, le contact avec les enfants, les responsabilités principales relatives à la charge et à la direction des enfants ou la présence d'enfants par alliance peut accroître le risque de violence. Beaucoup de femmes n'ont pas les moyens de recourir à un avocat et ne connaissent pas leurs droits juridiques ou les services pour les aider avec les questions de droit familial.

**Pose-toi les questions suivantes :**  
Comment la présence des enfants et des personnes chères influence-t-elle mes décisions lorsqu'il devient violent?

Menace-t-il de leur faire du mal?

Est-il plus violent lorsque les enfants sont absents ou sont présents?

Comment est-ce que je pourrais régler mes préoccupations relatives au droit de la famille?

Quelles stratégies est-ce que je peux mettre en place pour assurer la sécurité de mes enfants, de mes animaux de compagnie ou de mes biens?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

Ligne d'information sans frais sur le droit de la famille :  
**888-236-2444**

### ○ Consommation d'alcool et de drogues

La consommation d'alcool et de drogues a de graves répercussions sur la sécurité personnelle. Selon la recherche au Nouveau-Brunswick, la consommation d'alcool ou de drogues était un facteur dans près des trois quarts des cas d'homicides aux mains d'un partenaire intime. Prévoir des moyens de garder le contrôle et de faire face aux situations comportant des drogues et la consommation excessive d'alcool pourrait t'éviter de te retrouver dans une situation risquée.

**Pose-toi les questions suivantes :**  
Son consommation d'alcool ou de drogues a-t-elle un effet sur la façon dont il me traite?

Est-ce que ma consommation d'alcool ou de drogues nuit à ma capacité de me protéger?

À qui est-ce que je pourrais parler des moyens de me protéger lorsque de l'alcool ou des drogues sont consommés?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

Notes

---

---

---

# Stratégies pour mieux se protéger

## Liste de contrôle

### Suis-je exposée à un risque?

#### Santé physique et mentale

Certaines des femmes au Nouveau-Brunswick qui ont été tuées par leur partenaire étaient récemment tombées malades, facteur qui avait contribué au stress dans la famille. Les tribunaux ont aussi noté que beaucoup d'hommes qui avaient tué leur partenaire souffraient de dépression ou de problèmes de santé.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

Est-ce que j'ai des problèmes de santé, physique ou mentale, qui font que c'est difficile pour moi d'établir un plan de sécurité?

Est-ce que mon partenaire a des problèmes de santé mentale qui menacent ma sécurité?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

#### Facteurs de stress économiques – chômage, préoccupations financières

La recherche montre que le chômage et les problèmes financiers dans une relation violente peuvent être associés à des risques plus graves pour les femmes.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

Est-ce que ma situation financière influence ma décision de rester ou de partir?

Ai-je ma propre source de revenu?

Ai-je mon propre compte de banque?

Mon partenaire est-il en chômage?

Est-ce que des problèmes financiers causent d'autres problèmes et du stress?

Est-ce que quelqu'un pourrait m'aider à élaborer des stratégies pour composer avec ma situation financière?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

#### Jalousie extrême

Une jalousie extrême peut être un signe avant-coureur de violence possible.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

M'accuse-t-il de tricher sans aucune raison?

Me dit-il qu'il ne peut pas vivre sans moi?

Menace-t-il de se tuer si je le quitte?

Menace-t-il de me tuer si je finis par trouver quelqu'un d'autre?

Quel est l'effet de son extrême jalousie sur mes plans de sécurité?

Qu'est-ce que je pourrais faire à ce sujet?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

# Stratégies pour mieux se protéger

## Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

### Présence d'armes, en particulier d'armes d'épaule

Selon la recherche sur les homicides familiaux au Nouveau-Brunswick, plus de la moitié des femmes ont été abattues par leur partenaire avec un fusil de chasse ou une carabine. Dans les autres provinces, la proportion des femmes victimes d'homicides familiaux qui ont été abattues avec des fusils de chasse n'est que d'environ 20 %.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

Ai-je peur des fusils chez moi?

M'a-t-il menacé (directement ou indirectement) de m'abattre?

Mon plan de sécurité comporte-t-il des moyens de régler la question des armes à feu chez moi?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

Programme canadien des armes à feu (Abus conjugal)

1-800-731-4000

### La peur – les signes avant-coureurs

Il arrive parfois qu'un partenaire violent ne donne pas de signe avant-coureur – mais souvent, les signes sont là. Fie-toi à ton intuition.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

Est-ce que je peux prédire parfois quand il va me faire du mal?

Est-ce qu'il me regarde d'une certaine façon, est-ce qu'il dit certaines choses ou se fâche-t-il lorsqu'on parle de certains sujets?

Devient-il déprimé, parle-t-il de suicide ou a-t-il des éclats de colère?

Est-ce que je peux penser à des stratégies pour réagir à de tels signes avant-coureurs?

*Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :*

Notes

---

---

---

# Stratégies pour mieux se protéger

## Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

### Une plus grande violence physique

Dès que la violence se manifeste dans une relation, elle s'aggrave habituellement avec le temps. La recherche montre que beaucoup de femmes tuées par leur partenaire avaient été victimes à de plus en plus d'étouffements, d'agressions sexuelles et de violence.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

A-t-il recours plus souvent à la violence physique dernièrement?

A-t-il commencé à m'étouffer?

Est-ce que je me sens obligée d'accepter lorsqu'il veut avoir des rapports sexuels?

Est-ce qu'une plus grande violence physique influence mes stratégies pour rester en sécurité? À qui est-ce que je pourrais en parler?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

### Réaction aux tentatives de partir par le passé

Des antécédents de comportement violent sont un bon prédicteur du retour d'un tel comportement. De nombreuses femmes blessées par leur partenaire avaient des antécédents d'abus et de violence dans la relation.

#### *Pose-toi les questions suivantes :*

Par le passé, lui as-tu dit que tu voulais partir?

Comment a-t-il réagi?

T'a-t-il poursuivie, a-t-il menacé de se suicider, de te tuer, de faire mal aux enfants ou de détruire les animaux de compagnie? Comment est-ce que cela influence l'établissement de ton plan de sécurité?

Ai-je établi un plan pour partir en cas d'urgence?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

### Partir en cas d'urgence :

Si tu décides de quitter une relation violente, même si ce n'est pas en cas d'urgence, tu ne devrais pas parler de tes projets à ton partenaire. Rends-toi dans un endroit sûr, puis informe-le par téléphone ou par messages texte que tu l'as quitté ou demande à quelqu'un de l'expliquer pour toi.