

Contrôle coercitif



**Ce n'est pas
de l'amour...**

**... c'est du
contrôle.**





REGROUPEMENT DES MAISONS
POUR FEMMES VICTIMES
DE VIOLENCE CONJUGALE

RÉVISION : **Marie-Dominique Lahaise**

GRAPHISME : **Atypic**

Référence suggérée : Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale (RMFVVC), *Ce n'est pas de l'amour... c'est du contrôle*, 2023.

© Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale.

ISBN 978-2-921018-27-2

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2023

Bibliothèque et Archives Canada 2023

La reproduction de ce document est permise à condition d'en citer la source.

Cette initiative est soutenue par le gouvernement du Québec/Secrétariat à la condition féminine

Québec

Avez-vous le sentiment de « marcher sur des œufs » dans votre relation ? Craignez-vous les réactions de votre partenaire si certaines règles ne sont pas respectées ? Vous empêchez-vous de faire des choses que vous aimez ? Vous sentez-vous isolée ? Votre estime personnelle est-elle affaiblie ?

Les abus dans le couple ne sont pas toujours physiques. Ils peuvent prendre la forme du contrôle et de règles imposées, petit à petit, dans le quotidien d'une personne.

Cet outil a pour but de vous aider à y voir plus clair dans votre situation et à entreprendre des démarches, si vous le souhaitez.

Le contrôle coercitif, c'est quoi ?

Une série de stratégies et d'actes de contrôle qui sont mis en place progressivement par un partenaire ou par un ex-partenaire dans le but d'isoler, de contrôler, de terroriser et de priver la personne de sa liberté.

La surveillance, l'interrogatoire, l'isolement, le harcèlement, la violence économique, le blâme, l'humiliation, les menaces, la violence sexuelle et le contrôle des technologies sont quelques exemples de manifestations du contrôle coercitif.

Ces abus sont souvent subtils, et parfois invisibles pour les personnes qui sont extérieures à la relation. Combinés, ces comportements provoquent le sentiment d'être prise au piège, dans une cage invisible. La peur, le doute, l'anxiété, l'hypervigilance et la perte de confiance sont le quotidien des personnes qui vivent sous cette emprise.



Il me tenait à l'écart de tout le monde. Je n'avais pas le droit d'avoir des amis, il m'empêchait de communiquer avec ma famille, d'aller les voir. Quand je voulais aller au cinéma, chose que lui détestait, il devait d'abord consentir à ce que j'y aille. À mon retour à la maison, c'était l'interrogatoire : à qui j'ai parlé, de quoi, etc.

Je devais travailler 40 heures par semaine, continuer mes études universitaires tout en étant une femme au foyer parfaite et surtout, être toujours disponible lorsqu'il voulait du sexe. Je devais m'occuper de tout dans la maison, surtout de lui. S'il écoutait la télé, je devais l'écouter aussi, je ne pouvais même pas lire ou faire autre chose, car mon attention n'aurait pas été centrée sur lui.

Lorsque ça ne fonctionnait pas comme il le voulait, il brisait des choses, m'humiliait, m'ignorait pendant des jours. Il n'a jamais levé la main sur moi, il n'en avait pas besoin. La peur était présente chaque jour.



Des comportements qui ont un impact sur toute **la famille**

Votre enfant n'a pas besoin d'être directement témoin du contrôle coercitif pour subir les conséquences de ces abus. Les règles arbitraires et le climat de tension et de peur imposés à la famille affectent son bien-être.

Il grandit dans un climat de tension permanente où il ne se sent pas en sécurité : il a peur des réactions de votre partenaire, il a peur pour vous, il vous sent tendue, angoissée, préoccupée.

Il peut être :

- ➔ **la cible, lui aussi, de règles arbitraires** : accès limité à la nourriture ou aux vêtements, activités ou déplacements contrôlés, interdiction de voir ses amis, ses cousins et cousines, ses grands-parents, obligation de garder le silence ou de maintenir la maison rangée en tout temps ;
- ➔ **utilisé pour vous atteindre** : forcé de vous surveiller ou de rendre des comptes sur vos activités ;
- ➔ **obligé de participer** à vos conversations et incité à prendre position contre vous.



Votre (ex)partenaire peut faire obstacle à ce que vous pensez être le mieux pour votre enfant. Vous risquez de :

- ➔ vous sentir empêchée de prendre soin de votre enfant, de l'allaiter, de lui acheter des vêtements, de le consoler, de l'aider à faire ses devoirs ;
- ➔ être moins à l'écoute, moins patiente, moins disponible pour votre enfant parce que vous êtes accaparée par votre partenaire ou parce que votre partenaire vous prive de sommeil ou de nourriture ;
- ➔ trouver plus difficile d'exercer votre rôle de mère parce que vous êtes rabaissée, critiquée sur la façon dont vous vous occupez de votre enfant.

Un contrôle qui s'intensifie avec **la séparation**

Votre ex-partenaire surveille vos allées et venues, vous bombarde de messages textes, multiplie ou prolonge inutilement les procédures judiciaires liées à la séparation, ou encore manipule et menace vos enfants ?

Le contrôle a tendance à augmenter et à changer de forme lorsque votre partenaire sent qu'il perd son emprise sur vous. C'est particulièrement le cas au moment de la séparation. Si vous avez des enfants, il est probable que d'autres stratégies viennent se rajouter. Il se peut que vous vous sentiez épuisée, car il est généralement beaucoup plus difficile de couper toute communication en raison des contacts du père avec les enfants.



Reconnaître les signes de contrôle coercitif dans une relation

Le contrôle, parce qu'il se fond dans le décor de la relation amoureuse et de gestes « en apparence banals », peut être difficile à reconnaître. Les questions suivantes peuvent vous aider à établir si vous vivez, ou avez vécu, du contrôle coercitif avec un partenaire.

? De façon générale :

Comment ça se passe à la maison lorsque vous ne répondez pas aux demandes de votre partenaire ?

Comment ça se passe si vous voulez sortir seule ? Voir des amis ou des proches ? Effectuer certaines dépenses ? Vous inscrire à certaines activités, participer à des formations ?

Est-ce que votre partenaire ou votre ex-partenaire...

- ☐ Vous demande de rendre des comptes sur vos fréquentations, vos retards, vos déplacements ?
- ☐ Surveille vos appels, vos courriels ou les médias sociaux ?
- ☐ Est jaloux et possessif ?
- ☐ Passe des commentaires blessants ou humiliants sur votre façon de vous habiller, votre apparence, l'éducation des enfants ?
- ☐ Vous donne tort, peu importe ce que vous faites ?
- ☐ Vous appelle à de multiples reprises pour savoir ce que vous faites, où vous êtes et avec qui ?
- ☐ Insiste au point où vous ne pouvez lui refuser une relation sexuelle ?
- ☐ Lance des objets ou brise des choses qui vous appartiennent ?

?

- ☐ Contrôle l'argent que vous avez et comment vous le dépensez ?
- ☐ Tente de vous éloigner de votre famille ou de vos amis ?
- ☐ Décide des vêtements que vous portez ? De la façon dont vous vous coiffez ou vous vous maquillez ?
- ☐ Menace de vous dénoncer à la police ou aux autorités (service de l'immigration, DPJ, etc.) ?
- ☐ Se donne des excuses (stress au travail, alcool, enfants turbulents, trafic, etc.) pour justifier ses comportements ?

Est-ce que ...

- ☐ Vous avez le sentiment de « marcher sur des œufs » dans votre relation, vous avez peur des réactions de votre partenaire ?
- ☐ Vous vous sentez isolée de vos amis, de votre famille, et vous n'avez personne à qui parler ?
- ☐ Vous vous sentez régulièrement stressée, anxieuse, en raison de votre relation ?
- ☐ Vous avez perdu confiance en vous, vous doutez de vous-même et de vos capacités ?
- ☐ Vous avez peur d'être dénoncée aux autorités ?
- ☐ Vous vous empêchez de faire des choses par crainte de ses réactions ?
- ☐ Vous vous sentez contrôlée ?
- ☐ Vous avez le sentiment que vous êtes incompétente, malhabile, ignorante, que vous ne faites jamais la bonne chose ?
- ☐ Vous craignez pour votre sécurité, celle de vos enfants ou de vos proches, ici ou dans un autre pays ?
- ☐ Vous êtes maltraitée physiquement ou craignez de l'être ?

Manifestations et exemples de contrôle coercitif¹. Comment cela se manifeste pour vous ?

Surveillance et interrogatoire

- > Lui demande qui elle a vu, quand et pourquoi
- > Lui demande de texter où elle se trouve, texter à l'arrivée et au départ, podomètre calculé, compte-rendu exigé
- > L'accompagne dans toutes ses allées et venues

☐ _____

☐ _____

Menaces

- > Menace de partir avec les enfants, de lui faire perdre la garde
- > Menace de la tuer, elle ou des personnes qui lui sont chères
- > Menace de la poursuivre en cour ou d'alerter les services sociaux ou d'immigration

☐ _____

☐ _____

Violence sexuelle

- > Fait pression sur elle pour avoir des relations sexuelles
- > La force à regarder de la pornographie, lui demande de faire des choses humiliantes et dégradantes
- > Contrôle sa contraception et ses grossesses (poursuite ou avortement)

☐ _____

☐ _____

Détournement cognitif

- > Pique des crises, l'insulte et l'agresse, puis quand elle le confronte à ce sujet, l'accuse d'exagérer ou d'inventer des histoires de toutes pièces
- > Lui répète qu'elle passe son temps à imaginer des problèmes, qu'elle exagère
- > La frappe et, plus tard, lui demande comment elle s'est fait mal

☐ _____

☐ _____

Violence économique

- > Contrôle le budget et l'accès aux cartes bancaires et de crédit
 - > Menace de la priver d'argent ou de biens essentiels
- > L'empêche d'avoir accès à la douche, au bain, à la toilette, au repas ou au lit conjugal
 - > Contrôle son transport

☐ _____

☐ _____

Notez, dans vos mots, ce que vous vivez. Un espace supplémentaire de notes est prévu à la fin du livret.

Isolement

- > Empêche les contacts avec ses proches en effaçant les nouvelles communications sur son téléphone, en lui interdisant de les voir ou de leur parler
- > L'empêche de quitter la maison, confisque les clés de la voiture ou les chaussures
- > Refuse qu'elle aille à l'école ou au travail

☐ _____

☐ _____

Violence physique

- > La pousse, la frappe
- > L'étrangle
- > Lui crache dessus

☐ _____

☐ _____

Blâme

- > Lui dit qu'il ne peut pas rester sobre tant qu'il vit avec une folle comme elle
- > Lui dit que si jamais elle le quitte, il se tuera et ce sera de sa faute
- > Lui dit qu'il ne se mettrait pas en colère si elle arrivait à faire taire les enfants et à les contrôler

☐ _____

☐ _____

Abus via les technologies

- > Entre dans son compte, lit ses messages, se fait passer pour elle et interagit à sa place sur les médias sociaux
- > Confisque son téléphone, retire la carte SIM
- > La suit avec les applications de géolocalisation

☐ _____

☐ _____

Humiliation

- > Agit de façon à l'embarrasser ou l'humilier en public
- > La compare physiquement à d'autres personnes

☐ _____

☐ _____

Harcèlement

- > La traque, la suit ou la fait suivre par des amis
- > Rôde ou se présente chez elle ou à son lieu de travail pour s'assurer qu'elle s'y trouve bel et bien
- > Lui envoie de façon répétée des textos, parfois sous le couvert de communications concernant les enfants

☐ _____

☐ _____



Vous vous reconnaissez dans l'une ou plusieurs de ces situations ?

Vous êtes préoccupée ? N'hésitez pas à briser le silence, à aller chercher de l'aide.

Les maisons d'aide et d'hébergement sont là pour vous, elles peuvent vous soutenir ainsi que vos enfants. Vous y trouverez une intervenante spécialisée au bout du fil.



Un soutien téléphonique immédiat, ponctuel et confidentiel, selon vos besoins



Un service d'hébergement, si vous en avez besoin



Des services spécialisés pour vos enfants afin qu'eux aussi soient soutenus dans ce qu'ils vivent



Des services externes (sans hébergement) de soutien, d'écoute et d'accompagnement dans vos démarches de reprise de pouvoir : recherche de logement, mise en place de scénarios de sécurité, demandes à l'aide sociale, démarches médicales et administratives, demandes en immigration, etc.

Sachez que vous n'avez pas besoin de quitter votre partenaire pour bénéficier des services des maisons.
www.maisons-femmes.qc.ca/besoin-daide/

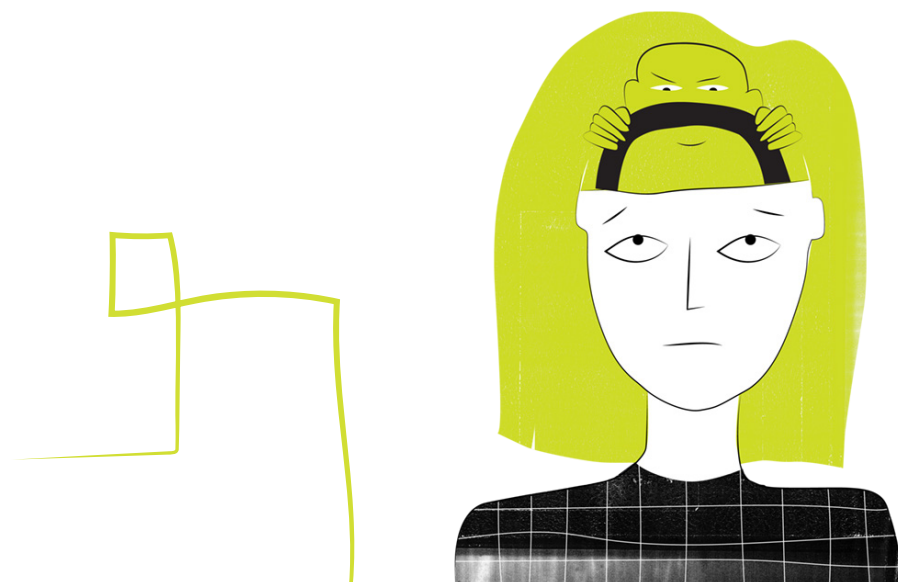
SOS violence conjugale
<https://sosviolenceconjugale.ca>



par téléphone (24/7)
1 800 363-9010



par texto (avant 22h)
438 601-1211

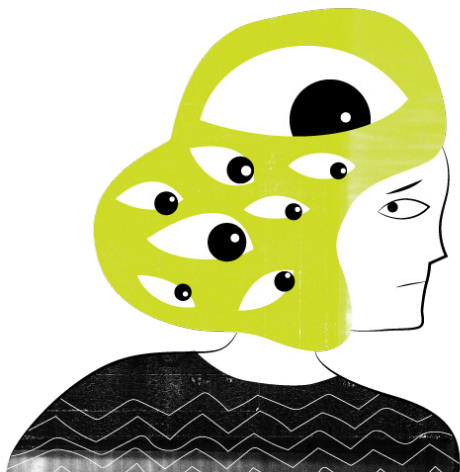


Conservez des traces de ce que vous vivez

Garder des traces de votre vécu, des stratégies de contrôle de votre (ex) partenaire, peut être très utile même si ce n'est pas de la violence physique ou des actes criminels.

Ces informations pourront être transmises à une intervenante, à un policier ou à une policière, à un avocat, et ainsi appuyer une démarche future concernant la garde de votre enfant ou si vous décidez de porter plainte.

- Certaines manifestations de contrôle coercitif sont reconnues comme des infractions par le Code criminel: le harcèlement criminel, les menaces ou encore les communications harcelantes².
- Depuis le 1er mars 2021, la présence de contrôle coercitif doit être prise en compte, dans une procédure de divorce, afin d'assurer la sécurité physique et émotionnelle de votre enfant³.



Il est important de garder ces informations en lieu sûr chez vous ou chez une personne de confiance.

Toute stratégie ou tout acte de violence que vous ou vos enfants avez vécus :

Quoi ?

- Violence économique
- Isolement
- Humiliation
- Détournement cognitif
- Abus via les technologies
- Violence physique
- Menace
- Surveillance
- Contrôle
- Harcèlement
- Violence sexuelle
- Blâme

Comment ?

- Documents
- Photos
- Courriels
- Messages textes
- Capture d'écran
- Cahier de notes
- Enregistrement audio
- Le présent livret

Informations ?

- Description des comportements
- Leur fréquence
- Leur augmentation
- Date, heure, lieu
- Présence de témoins, leurs coordonnées
- Si la police a été appelée

Pour accéder à des exemples, référez-vous aux pages 10 et 11 du livret.

Ressources utiles si vous décidez d'entreprendre des démarches judiciaires

Rebâtir

Service de consultation juridique de 4 heures sans frais, dans tous les domaines de droit :

1 833 732-2847 | 1 833-REBÂTIR

La Ligne info DPCP violence conjugale et sexuelle

Service gratuit et confidentiel pour obtenir de l'information sur le processus judiciaire, le traitement général d'une plainte policière, l'autorisation d'une poursuite et les mesures pouvant faciliter votre témoignage à la cour si vous décidez de porter plainte.

Accessible du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30,

au 1 877 547-3727 | 1 877 547-DPCP

Références :

p.10

¹ Ces exemples sont tirés de diverses sources sur Internet et de différents outils, les principaux étant :

- le guide du Carrefour familial des personnes handicapées, Femmes handicap violence conjugale (HVC) [http://www.cfph.org/_guide-hvc-2021/guide-hvc.pdf]
- la grille du Refuge pour les femmes de l'Ouest de l'Île, Contrôle coercitif - Outils complémentaires au guide d'accompagnement [https://wiws.ca/wp-content/uploads/2022/04/Contrôle-coercitif_French_Final.pdf]
- l'outil d'évaluation PEVC (Protection des enfants en contexte de violence conjugale) [<https://pevc.org/wp-content/uploads/2020/09/Outil-evaluation.pdf>]

p.14

² Pour une liste plus complète des infractions qui peuvent être invoquées : <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/14-infractions-criminelles-en-contexte-de-violence-conjugale>

³ Le contrôle coercitif a été intégré comme un aspect clé de la « violence familiale » dans la Loi sur le divorce : <https://www.justice.gc.ca/fra/df-fl/mdf-cfl/clde-dace/div64.html>





REGROUPEMENT DES MAISONS
POUR FEMMES VICTIMES
DE VIOLENCE CONJUGALE

maisons-femmes.qc.ca

 : @maisonsfemmes |  : @RMFVVC |  : @RMFVVC



Cette publication du Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale est aussi accessible en version numérique, en téléchargeant ce code QR.