

# Qu'est-ce que je peux faire?

Échapper à l'abus



[ywcaprincealbert.ca](http://ywcaprincealbert.ca)

## QU'EST-CE QU'EST L'ABUS?

L'abus se manifeste lorsque quelqu'un prend des mesures ou utilise des mots pour contrôler une autre personne en provoquant des sentiments négatifs et de la peur. Cette manipulation intentionnelle qui est utilisée pour intimider la victime peut se produire de plusieurs manières différentes.

Voici quelques formes d'abus courantes:

- Frapper, donner des coups de pied, gifler, étrangler ou utiliser une autre forme de force physique.
- Des mots ou des actions qui visent à réduire délibérément l'estime de soi.
- Menaces, honte, traque, blâme, injure et moquerie.
- Vous isoler de vos amis ou de votre famille.
- Menacer le bien-être de vos enfants.
- Contrôler l'argent, y compris celui que vous avez gagné.
- Comportement sexuel auquel vous ne consentez pas.
- Contrôler vos croyances religieuses ou spirituelles.
- Utiliser les croyances pour vous contrôler.
- Menacer le bien-être de vos animaux de compagnie.
- Vous interdire de prendre soin de vos animaux de compagnie.
- Exiger de vérifier votre téléphone pour voir vos communications.
- Agir de façon excessivement jalouse ou possessive.
- Menace de suicide si vous les quittez.

L'agresseur peut trouver des excuses pour l'abus, comme dire que cela ne se reproduira plus, qu'il essaie de vous apprendre à être meilleure personne, ou qu'il le fait seulement parce qu'il vous aime beaucoup. Il peut également vous traiter de tous les mots en prétendant que vous êtes dramatique, ou en essayant de minimiser la situation.

Parfois, les abus peuvent être difficiles à reconnaître, mais en observant des signes dans la liste ci-dessus peut aider. Si vous avez peur de la personne, c'est une indication probable de maltraitance.

**L'abus peut arriver à n'importe qui dans n'importe quelle relation, indépendamment du sexe, de la race, de l'orientation sexuelle, d'état matrimonial, de la santé ou de l'apparence. Rappelez-vous, l'abus n'est jamais votre faute. Demander de l'aide est une grande décision, et peut être un choix compliqué.**

## QUE DOIS-JE FAIRE?

Une relation abusive est une relation dangereuse. Il est important de prendre certaines mesures pour assurer votre sécurité.

### PLANS DE SÉCURITÉ

L'élaboration d'un plan de sécurité quand la situation devient violente ou abusive est une première étape importante. Ceci est votre plan pour quitter la relation et il signifie décider de ce que vous apporterez, où vous irez, les numéros de téléphone importants et comment vous mettrez ce plan en action. Vous pouvez également élaborer un plan de sécurité pour vos enfants et vos animaux domestiques.

### TENIR UN REGISTRE

Tenir un registre des événements est important pour vous aider dans votre prise de décision et sera utile si vous décidez de signaler l'abus à la police ou d'engager une autre action en justice. Votre documentation des événements doit inclure ce qui s'est passé, vos sentiments, une liste de choses qui vous ont été enlevées le cas échéant, des copies de communications menaçantes et des photos de blessures. **Il est important de cacher votre documentation et autre matériel (comme ce dépliant) là où l'agresseur ne peut pas le trouver.**



### UTILISER LA TECHNOLOGIE EN TOUTE SÉCURITÉ

Il est vital que vous gardiez votre communication et vos recherches secrètes de votre agresseur. Il est possible de suivre votre activité en parcourant l'historique de recherches, des courriels et l'information de votre localisation ou des médias sociaux. Lorsque vous utilisez internet, assurez-vous de supprimer l'historique de votre navigateur ou d'utiliser une fonction comme le « mode navigation privée » de Google Chrome pour prévenir la surveillance indésirable.

Assurez-vous que si vous utilisiez les réseaux sociaux, vos paramètres de confidentialité soient élevés afin que votre agresseur ne puisse pas trouver les informations que vous considérez privées

Votre compte courriel doit être sécurisé avec un mot de passe fort et vous devez vous assurer que vous vous déconnectez lorsque vous avez fini de l'utiliser. Votre téléphone peut être sécurisé également avec un code PIN, une empreinte digitale ou un mot de passe. Cela gardera vos communications sécurisées. Votre téléphone dispose également d'un suivi de localisation qui peut être utilisé pour surveiller vos déplacements. Cette fonction peut être désactivée pour garantir la sécurité de vos déplacements.

## TROUVER DE L'AIDE

Si vous êtes en danger immédiat ou si vous avez besoin de soins médicaux, appelez 911.

Il y a des services disponibles pour vous aider à quitter une relation abusive. Plusieurs de ces services sont affichés sur Saskatchewan 211 que vous pouvez accéder en appelant ou en envoyant un texte au 2-1-1, en visitant le site Sk.211.ca ou en utilisant le clavardage de ce site. Saskatchewan 211 peut vous mettre en contact auprès des services de soutien des crises (Crisis Support), aux centres de services de conseils et de soutien (Counselling and Support centres), à l'hébergement d'urgence et aux logements de transition (Emergency Shelters and Transition Houses) comme le YWCA Prince Albert. Vous pouvez aussi composer le 811 en Saskatchewan pour le soutien en santé mentale.

## QUITTER

La raison la plus courante qui empêche une personne de quitter une relation abusive est le manque d'accès aux soutiens adéquats. Assurez-vous d'avoir un plan avant de quitter pour vous donner la meilleure chance de réussir.

Créer un réseau de soutien en choisissant des gens de confiance capables de vous aider durant ce processus est important. Votre réseau de soutien peut être composé de membres de votre famille, de vos amis ainsi que du personnel des organismes qui œuvrent dans ce domaine.

La planification financière avant de quitter est aussi importante, mais ne laissez pas le manque d'argent vous empêcher de partir. Choisissez une nouvelle banque que votre agresseur n'utilise pas et contactez le ministère des Services sociaux si vous avez besoin d'assistance financière.

Quitter est difficile et peut relever d'un défi, mais quand c'est le temps, partez.

## Starting Over

Il y aura beaucoup de changements dans votre vie après avoir quitté votre relation abusive, ce qui peut être épouvantable. N'ayez pas peur de demander de l'aide à vos amis, à votre famille ou à n'importe quelle autre personne de confiance. À ce stade, il est important de couper le contact avec votre abuseur si vous le pouvez. Cela réduira la chance que vous retourniez. Il se peut que vous ayez encore des sentiments ou que vous vous souciez de votre agresseur, c'est normal. Soyez sûr que vous êtes en sécurité et sécurisez votre nouveau logement et demandez de l'aide au besoin.

**N'oubliez pas, vous pouvez le faire! Vous méritez d'être en sécurité et en santé, libre de tout abus.**