



La violence dans les fréquentations ... Dites NON !

Janvier à avril 2016

Le phénomène de la violence dans le cadre des relations amoureuses n'est pas isolé et prend une ampleur assez considérable. Il existe plusieurs formes de violence telles que la violence sexuelle, physique et la violence verbale ou psychologique. Il se peut que ta relation comporte déjà des signes de violence auxquels tu dois t'attarder.



Voici une brève description de ces différentes formes de violence:

La violence sexuelle; peut prendre la forme de relations sexuelles sans le consentement de la partenaire, d'attouchements sexuels non désirés ou d'activités sexuelles humiliantes accomplies sous l'emprise de la force. Souvent, l'agresseur utilise la contrainte ou menace de le faire, afin que la victime se sente dans l'obligation de se soumettre.

La violence physique; peut comprendre les actes suivants ; pousser, frapper, gifler, mordre, immobiliser, utiliser diverses contraintes physiques ou encore brutaliser avec des objets ou des attaques à mains armées.

La violence verbale ou psychologique peu prendre la forme d'intimidation, de rabaissements, de menaces, d'insultes de destruction de biens, de contrôle des allées et venues de la partenaire, de moqueries devant les autres, de maintien de la partenaire à l'écart des ami(es) et de la famille et d'autres manifestations de jalousie excessive.

Toute attaque intentionnelle d'ordre psychologique, physique ou sexuelle d'un partenaire envers l'autre durant les fréquentations, c'est de la **Violence**. Ce genre de violence est de l'**Abus**. Quelqu'un qui parle ou agit de façon à te faire sentir mal par rapport à toi-même ou à te faire peur n'est certainement pas quelqu'un qui t'aime. Ce type de comportement abusif est très néfaste, tu n'as pas à vivre dans la tristesse ou la peur. Cet abus n'a pas rapport avec ce que tu as fait ou ce que tu mérites. Personne ne désire être blessé, et tu n'es pas responsable des paroles ou des actes de l'autre. Chacun est responsable de ses paroles, de ses actes et doit avoir le contrôle de son propre corps. Personne n'a le droit de te forcer à faire ce que tu ne veux pas ou de te rendre inconfortable. Tu as le droit de t'affirmer et de dire non en tout temps.

Source: <http://www.umoncton.ca/umcm>

Points de services

Les points de services à la Grande-Entrée et au Bassin se poursuivent pour la période hivernale. Une intervenante est disponible du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 pour aller rencontrer sur place les femmes qui nous seront référées par les intervenantEs du milieu. Les services pour les situations d'urgence sont aussi accessibles 7 jours / 7, et ce 24 heures / 24.

Dans ce numéro:

La violence dans les fréquentations...	1
À venir à l'Accalmie	1
Points de services	1
Séance de sensibilisation	1
Services offerts	2
Comment reconnaître ..	2
Comment rompre ...	2

À venir à l'Accalmie

Janvier :

- le 07 * Souper thématique
- le 27 * Dîner communautaire

Février:

- le 11 * Souper thématique
- le 24 * Dîner communautaire

Mars:

- le 10 * Souper thématique
- le 30 * Dîner communautaire

Avril:

- le 14 * Souper thématique
- le 27 * Dîner communautaire

Café-rencontre:

- le * 05-19 Janvier
- le * 02-16 Février
- le * 01-15-29 Mars
- le * 12-26 Avril

Séance de Sensibilisation et d'information

La compréhension de la problématique de la violence conjugale est primordiale et fait partie de notre mission. C'est pourquoi l'Accalmie vous offre à vous, à vos amiEs, ou à votre organisme des séances de sensibilisation et d'information. Que ce soit de jour, de soir, de fin de semaine, au local de votre organisme ou dans votre cuisine, une intervenante se déplacera gratuitement.

Si vous êtes intéresséEs, vous n'avez qu'à contacter l'Accalmie au **418-986-5044**.

Services offerts à l'Accalmie

Services 24/7
avec ou sans hébergement
418-986-5044
accalmie@tlb.sympatico.ca

*Écoute téléphonique.

* Hébergement gratuit
et sécuritaire.

* Intervention individuelle et de
groupe pour les femmes.

*Support individuel
et
spécifique aux enfants.

*Orientation et référence.

*Accompagnement dans
les démarches.

* Sensibilisation
et information.
www.maisonaccalmie.com

Comment reconnaître une relation abusive

Est-ce que tu fréquentes quelqu'un qui;

- * Est jaloux, possessif, qui questionne et vérifie tes actes, et/ ou qui n'accepte pas une séparation ?
- * Essaie de te contrôler en te dictant tes actes et en prenant toutes les décisions ou pour qui tout doit être fait à sa façon ?
- * Crie , hurle, t'abaisse devant tes ami(es), te dit que tu es incompétente ou laide ?
- * Te fais peur, te fait sentir coupable pour la façon dont il réagi ?
- * Est violent, te saisit, te pousse ou te bat, se vante de maltraiter les gens, se fâche facilement ou se bagarre régulièrement ?
- * Te met de la pression ou essaie de te forcer pour avoir une relation sexuelle ?
- * Possède plusieurs expériences de mauvaises relations et blâme toujours l'autre personne ?
- * Abuse d'alcool ou de drogues et te force à en consommer également ?
- * Inquiète tes ami(es) et tes parents concernant ta sécurité ?

Si tu peux répondre OUI à l'une ou l'autre de ces questions, il s'agit de violence dans les fréquentations, il est important de sortir de cette relation. Tu peux en parler à quelqu'un en qui tu as confiance : une amie, un membre de ta famille, un professeur ou encore contacter une intervenante à l'Accalmie au **418-986-5044**.

Tu n'es pas seule, il y a toujours quelqu'un pour t'écouter et pour t'aider.

Source: <http://www.rcmp-grc.gc.ca>

Comment rompre une relation abusive

Il est important avant toute chose de sortir d'une relation qui peut te détruire. Voici quelques conseils qui peuvent t'aider mais surtout n'oublie pas de consulter une aide professionnelle si la situation de détériore.

Commence par énumérer les raisons qui t'empêchent de le quitter. Tu réaliseras qu'il ne s'agit que de prétextes et que tu pourrais les surmonter avec du support.

Tu es capable de vivre seule et il vaut mieux oser, plutôt que subir la violence que ton partenaire t'inflige.

Tu dois te prendre en main et choisir ton destin pour toi-même. Imagine les avantages de pouvoir faire tes propres choix et te sentir en contrôle. Lors de disputes avec ton partenaire, n'essaie plus de te défendre ou de trouver des solutions. Sois d'accord lorsqu'il te fait la remarque que votre relation n'en vaut pas la peine et assure-toi de maintenir cette position.

Il est préférable de rompre subitement. Tu te sentiras peut-être au début, incertaine mais tu survivras et tu en sortiras même épanouie. Tu apprendras à reconnaître tes forces.

Apprends à reconnaître tes besoins personnels. Tout auparavant, était centré sur le couple et tu as alors négligé tes désirs et tes ambitions. Il est temps de les redécouvrir.

Fais une liste de ton système de support (parents, ami(es), connaissances) qui pourrait t'aider et t'apporter un certain support. Fais l'inventaire de tes qualités afin de tenter d'améliorer ton image de toi-même puisque tu as peut-être été victime de remarques ou propos dégradants. Tu peux modifier ton image personnelle en changeant ta façon de te percevoir. Même si tu es encore dans cette relation, commence à vivre en célibataire. Sors avec des ami(es). Trouve-toi des intérêts, des activités et des loisirs en dehors de la maison.

Consulte une aide professionnelle pour t'aider à faire le point et à agir. Il ne s'agit pas de suivre une thérapie à long terme, mais tout simplement d'aller chercher des ressources additionnelles.

Source : <http://www.umoncton.ca/umcm>

