

RIEN DE TOUT ÇA N'EST BANAL!

LA VIOLENCE CONJUGALE SUIT UN CYCLE DE 4 CLIMATS DIFFÉRENTS: **TENSION** **AGRESSION** **JUSTIFICATION** **RÉCONCILIATION**

TENSION

LES COMPORTEMENTS DU PARTENAIRE EXPRIMENT DE PLUS EN PLUS D'IMPATIENCE, D'INTOLÉRANCE ET D'AGRESSIVITÉ. C'EST UN CLIMAT DE PEUR!

TU ES ANXIEUSE.
TU SENS QUE ÇA RISQUE D'ALLER MAL.



TU MARCHES SUR DES ŒUFS.
TU ANTICIPES LE PIRE.



AGRESSION

LES AGRESSIONS SONT DES STRATÉGIES DE CONTRÔLE UTILISÉES PAR LE PARTENAIRE AFIN D'AFFIRMER SON POUVOIR. IL CHERCHE À TE DIMINUER, T'HUMILIER, TE BLESSER ET TE CONTRÔLER EN UTILISANT LA VIOLENCE SOUS DIFFÉRENTES FORMES.

TU AS HONTE, TU ES TRISTE, TU AS MAL.
TU TE SENS IMPUISSANTE.



TU RESSENS DE L'INJUSTICE. TU ES EN COLÈRE,
HUMILIÉE. TU TENTES DE TE PROTÉGER.



JUSTIFICATION

LE PARTENAIRE MINIMISERA LA GRAVITÉ DE SON AGRESSION ET INVOQUERA DES RAISONS EXTÉRIEURES (COMME LE STRESS, LA FATIGUE, LA BOISSON, ETC.) POUR EXPLIQUER SES ACTIONS. IL FERA TOUT POUR TE FAIRE ADMETTRE QUE SON AGRESSION ÉTAIT JUSTIFIÉE ET LÉGITIME.

TU CHERCHES UNE EXPLICATION LOGIQUE
À SON COMPORTEMENT.
TU DOUTES DE TES PERCEPTIONS.



TU MINIMISES TES PROPRES ÉMOTIONS.
TU TE RESPONSABILISES DE L'AGRESSION.



RÉCONCILIATION

LA RÉCONCILIATION SE CARACTÉRISE PAR UNE DIMINUTION OU PAR L'ABSENCE DE VIOLENCE, LE PARTENAIRE POSE DES GESTES DANS LE BUT DE SE FAIRE PARDONNER, AINSI IL MAINTIENT LA RELATION ET REGAGNE TA CONFIANCE.

TU AS ESPOIR.
TU VEUX LUI DONNER UNE CHANCE.
TU L'AIDES, TU CHANGES TES HABITUDES.



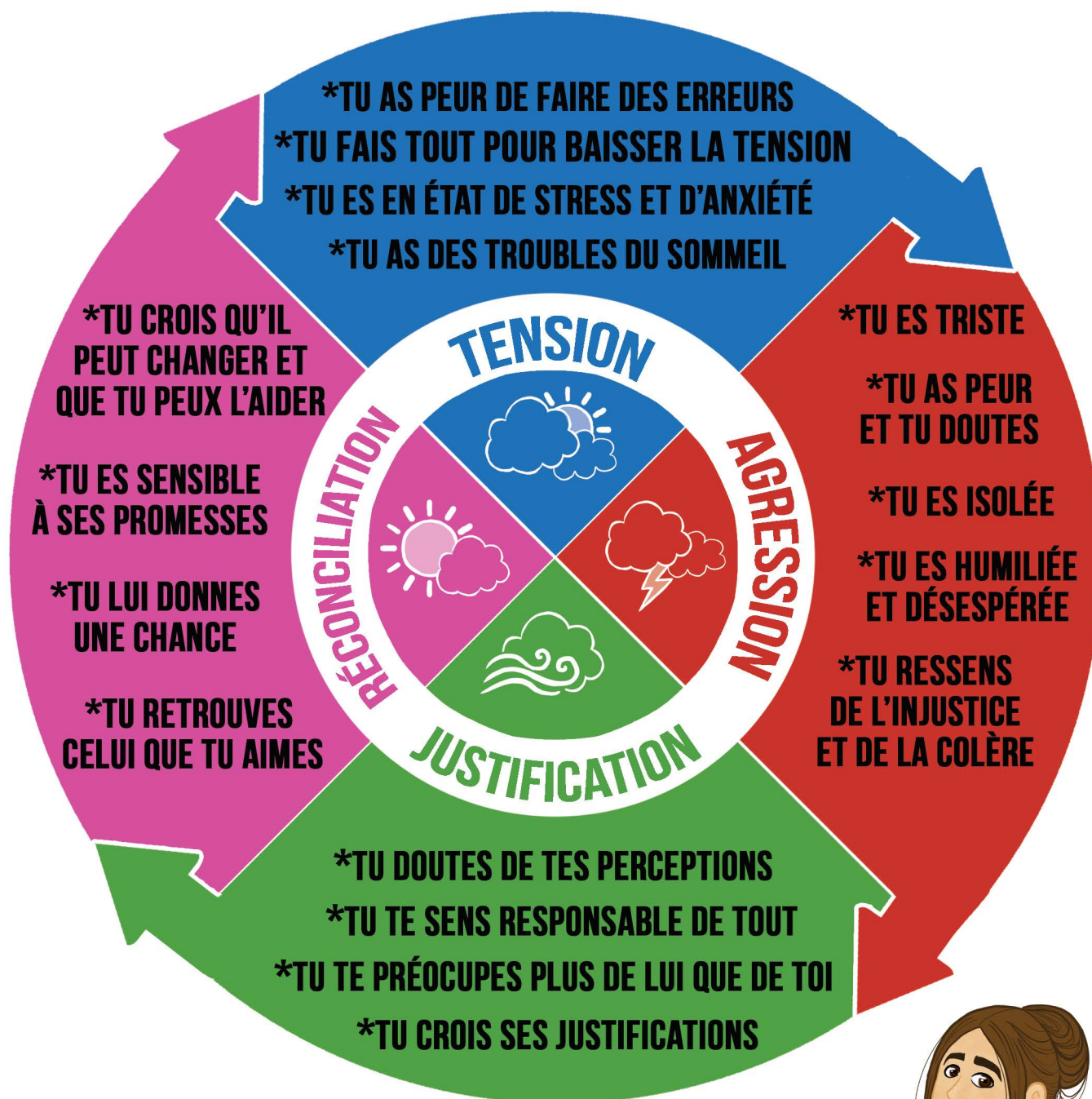
TU RETROUVES CELUI QUE TU AIMES ET
TU LE CROIS CAPABLE DE CHANGER.



LA VIOLENCE CONJUGALE S'INSÈRE À L'INTÉRIEUR D'UN CYCLE ET NE SE TRADUIT PAS PAR DES ÉVÈNEMENTS ISOLÉS.

PLUS LE CYCLE TOURNE ET PLUS LES PÉRIODES DE RÉCONCILIATION SONT RARES.
TON SEUIL DE TOLÉRANCE AUGMENTE ET TU NE PERÇOIS PLUS LES VIOLENCES QUOTIDIENNES.

LE CYCLE DE LA VIOLENCE S'APPLIQUE À TOUTES LES FORMES DE VIOLENCE.



TU PEUX SORTIR DE CE CYCLE!



VOICI LES
RESSOURCES
POUR T'AIDER !



CENTRE DE FEMMES L'ÉRIGE

LA SARRE - 35 3^{ÈME} AVENUE OUEST - (819) 333-9706

MAISON MIKANA

RESSOURCE D'AIDE ET D'HÉBERGEMENT POUR FEMMES
VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE ET LEURS ENFANTS
AMOS - (819) 732-9161

MAISON LE NID

MAISON D'ACCUEIL ET D'HÉBERGEMENT POUR FEMMES
VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE ET LEURS ENFANTS
VAL-D'OR - (819) 825-3865

CAPACS-AO

CENTRE D'AIDE ET DE PRÉVENTION
DES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL D'ABITIBI-OUEST
LA SARRE - (819) 333-3773

SURETÉ DU QUÉBEC

LA SARRE - 911

ALTERNATIVE POUR ELLES

MAISON D'AIDE ET D'HÉBERGEMENT POUR FEMMES
VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE ET LEURS ENFANTS
ROUYN-NORANDA - (819) 797-1754

MAISON L'ÉQUINOXE

MAISON D'INTERVENTION ET D'HÉBERGEMENT
POUR FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE
ET LEURS ENFANTS
VILLE-MARIE - (819) 622-7001

CAVAC-AT

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES
D'ACTES CRIMINELS DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE
LA SARRE - 1-866-335-5599

CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CISSS) DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

INFO-SOCIAL - LA SARRE - 811-2

S.O.S. VIOLENCE CONJUGALE

LIGNE TÉLÉPHONIQUE D'ACCUEIL, D'ÉVALUATION, D'INFORMATION, DE SENSIBILISATION, DE SOUTIEN ET DE RÉFÉRENCE
AUX VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE ET À L'ENSEMBLE DES PERSONNES CONCERNÉES PAR CETTE PROBLÉMATIQUE.
1 800 363-9010 - OUVERT 24/7 - WWW.SOSVIOLENCECONJUGALE.CA

Québec 

CETTE INITIATIVE EST SOUTENUE PAR LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

 **Centre de femmes
l'ÉRIGE**

