

# LE CYCLE DE LA VIOLENCE

## Phase 1. Climat de tension

Un climat de tension s'installe par les paroles ou les attitudes du conjoint. La conjointe est anxieuse, elle doute, elle a peur et elle « marche sur des œufs ».

## Phase 2. Crise / agression / exposition

Agression verbale, psychologique ou physique. Prise de contrôle du conjoint par un acte violent. La conjointe est en état de choc, elle est humiliée, en colère, honteuse, etc.

## Phase 3. Justification / accalmie

Le conjoint justifie et minimise ses comportements violents. Il se déresponsabilise et accuse sa conjointe d'être la responsable. La conjointe cherche des explications à la violence du conjoint et elle se sent responsable des gestes posés à son égard.

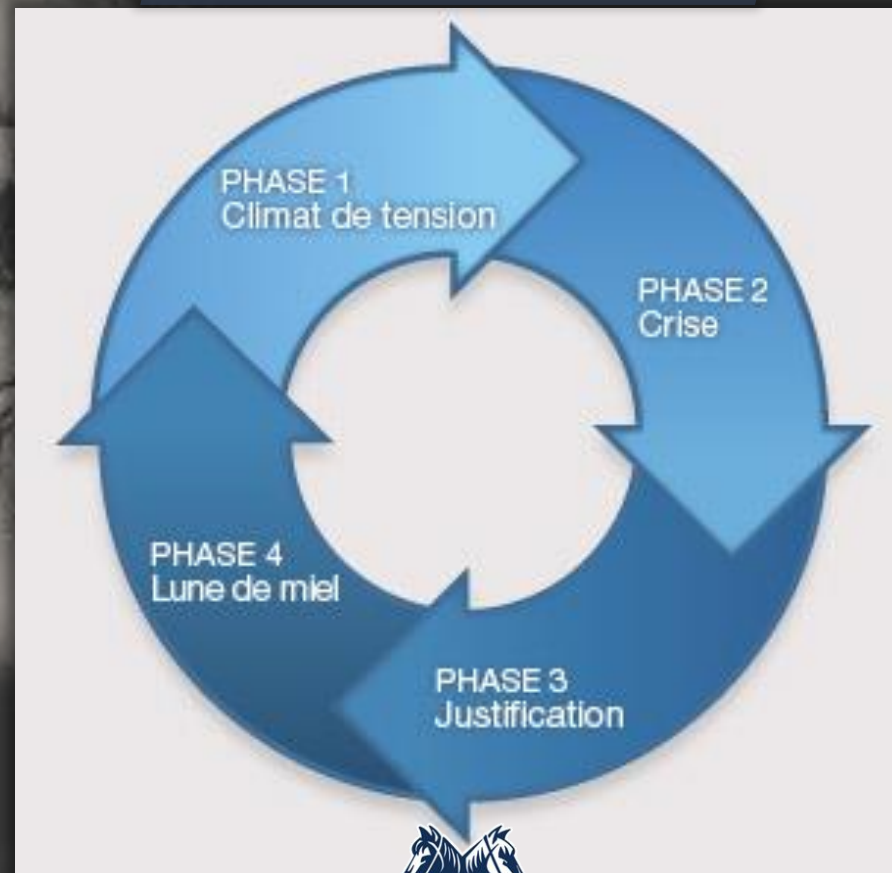
## Phase 4. Lune de miel – rémission

Le conjoint fait des promesses, exprime des regrets, devient affectueux et attentionné. La conjointe reprend espoir, elle croit qu'il peut changer. Cette phase est d'une durée variable et peut même être absente.

## Comment soutenir quelqu'un que vous connaissez

- essayer de comprendre ses craintes, ses doutes, sa culpabilité ou sa honte, ainsi que l'effet du cycle sur elle plutôt que de blâmer ou de juger ;
- rompre l'isolement et rester en contact avec elle même si l'agresseur fait tout pour l'isoler ;
- ouvrir le dialogue sur sa perception de la situation et ne jamais parler contre l'agresseur ;
- rester concentré sur elle sans jamais prendre de décisions à sa place ;
- demander si elle a besoin de l'aide d'un service de soutien et discuter de ses options si elle le demande.

**La violence et les abus peuvent inclure la violence psychologique, les abus sexuels et les abus financiers.**



**Si vous êtes en DANGER immédiat ou si vous craignez pour votre sécurité, s.v.p. APPELEZ LE 911.**

## **SI VOUS VOULEZ DE L'AIDE, VOUS N'ÊTES PAS SEULE**

### **Trouvez un service**

Si vous n'êtes pas en danger immédiat

- **S.O.S. violence conjugale**  
Région de Montréal : 514-873-9010  
Sans frais : 1-800-363-9010  
<http://sosviolenceconjugale.ca>
- **Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale :**  
<https://maisons-femmes.qc.ca>
- **L'Alliance des maisons d'hébergement de 2e étape pour femmes et enfants victimes de violence conjugale :**  
<http://alliance2e.org>
- **Fédération des maisons d'hébergement pour femmes (FMHF)** <http://fede.qc.ca>
- **Justice Canada**  
Pour obtenir de l'aide dans les cas de violence familiale :  
<https://justice.gc.ca/fra/jp-cj/vf-fv/aide-help.html>



**C'EST ASSEZ!**